ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании тренерско- педагогического совета  МБОУДО «СШ» ЕР |  | Директор МБОУДО «СШ» ЕР |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Басистая |
| протокол № «5 » |  | приказ № « 34 » |
| от « 16 » мая 2023г. |  | от « 17» мая 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации программы 8 лет.

Для обучающихся 10-18 лет.

Автор:

Тренер-преподаватель

высшей категории

Чивчян Вардан Оганнесович

ст. Егорлыкская

2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I Общие положения--------------------------------------------------------------------------------3-4стр.**

*Основная направленность программы*

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

**II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки----------------------------------------------------------------------------------------------4-28стр.**

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки и объем дополнительной образовательной программы

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

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

2.4. Воспитательная работа

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

2.6. Инструкторская и судейская практика

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительные средств

**III Система контроля--------------------------------------------------------------------------28-31стр.**

3.1. Оценка результатов освоения программы

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

**IV Рабочая программа по виду спорта (пауэрлифтинг) -----------------------------31-51стр.**

4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.2. Учебно- тематический план

**V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам---------------------------------------------------------------------------------------------52стр.**

**VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия-----------------------------------------------------------------------------52-55стр.**

Требования к кадровому составу организаций

Требования к материально-техническим условиям

Информационно-методические условия реализации программы

**VII Приложения----------------------------------------------------------------------------------55-66стр.**

-План проведения самостоятельных занятий по ОФП (НП, УТ.ССМ);

- План проведения общефизической и спортивно-оздоровительной работы;

-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

-Материально-технического обеспечения;

-Обеспечение спортивной экипировкой.

**I Общие положения**

Данная программа составлена с учетом нормативных требований:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022г. №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных программ спортивной подготовки»;

- [приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях](http://internet.garant.ru/document/redirect/405165197/0)

[организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным](http://internet.garant.ru/document/redirect/405165197/0)

[образовательным программам спортивной подготовки"](http://internet.garant.ru/document/redirect/405165197/0)

- приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об

утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам»,

- приказа Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962 (ФССП Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»).

-Постановлением от 4.07.2014 г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

-Уставом МБОУДО «СШ»ЕР.

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – пауэрлифтинг;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель, основные задачи** **и планируемые результаты реализации  
Примерной программы**

***Целью*** ***реализации Примерной программы является*** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

***Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач***: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. А также:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;  
 -формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;  
 - получение начальных знаний, умений, навыков в области физической  
культуры и спорта;  
 - 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.

**II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

***характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»***

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

приседания;

жим лежа на горизонтальной станине;

тяга штанги;

общая сумма.

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

Официальные соревнования по пауэрлифтингу проводятся в следующих спортивных дисциплинах и весовых категориях:

троеборье - весовая категория 43 кг

троеборье - весовая категория 47 кг

троеборье - весовая категория 52 кг

троеборье - весовая категория 53 кг

троеборье - весовая категория 57 кг

троеборье - весовая категория 59 кг

троеборье - весовая категория 63 кг

троеборье - весовая категория 66 кг

троеборье - весовая категория 72 кг

троеборье - весовая категория 74 кг

троеборье - весовая категория 83 кг

троеборье - весовая категория 84 кг

троеборье - весовая категория 84+ кг

троеборье - весовая категория 93 кг

троеборье - весовая категория 105 кг

троеборье - весовая категория 120 кг

троеборье - весовая категория 120+ кг

троеборье классическое - весовая категория 43 кг

троеборье классическое - весовая категория 47 кг

троеборье классическое - весовая категория 52 кг

троеборье классическое - весовая категория 53 кг

троеборье классическое - весовая категория 57 кг

троеборье классическое - весовая категория 59 кг

троеборье классическое - весовая категория 63 кг

троеборье классическое - весовая категория 66 кг

троеборье классическое - весовая категория 72 кг

троеборье классическое - весовая категория 74 кг

троеборье классическое - весовая категория 83 кг

троеборье классическое - весовая категория 84 кг

троеборье классическое - весовая категория 84+ кг

троеборье классическое - весовая категория 93 кг

троеборье классическое - весовая категория 105 кг

троеборье классическое - весовая категория 120 кг

троеборье классическое - весовая категория 120+ кг

жим - весовая категория 43 кг

жим - весовая категория 47 кг

жим - весовая категория 52 кг

жим - весовая категория 53 кг

жим - весовая категория 57 кг

жим - весовая категория 59 кг

жим - весовая категория 63 кг

жим - весовая категория 66 кг

жим - весовая категория 72 кг

жим - весовая категория 74 кг

жим - весовая категория 83 кг

жим - весовая категория 84 кг

жим - весовая категория 84+ кг

жим - весовая категория 93 кг

жим - весовая категория 105 кг

жим - весовая категория 120 кг

жим - весовая категория 120+ кг

**возрастные группы**

Соревнования по пауэрлифтингу проводятся среди спортсменов мужского и женского пола.

Спортсмены соревнуются в следующих возрастных группах (таблица 1)

(таблица 1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Возрастная группа,  Пол | Возраст | Международная (IPF, EPF) классификация |
| 1 | Юноши, девушки | 12 - 13 лет \* | - |
| 2 | Юноши, девушки | 14 - 18 лет | Men SubJunior, Women SubJunior |
| 3 | Юниоры, юниорки | 19 - 23 года | Men Junior, Women Junior |
| 4 | Мужчины, женщины | 14 лет и старше | Men Open, Women Open |

\* Участие спортсменов допускается только в первенствах муниципальных образований.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

*Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг»*

Пауэрлифтинг включает последовательное выполнение трех упражнений.

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

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

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

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

Учебная работа в СШ строится на основание дан­ной программы и проводится круглый год (сентябрь-август) в режимах очного или дистанционного обучения в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), разработанным тренером-преподавателем на период его отпуска и праздничные дни. (Приложение№1).

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

В каникулярное время для обеспечения круглого­дичных занятий и активного отдыха, с учащимся организовывается и проводится общефизическая и спортивно-оздоровительный работа до 21 дня (Приложение№2).

Дополнительная образовательная программа по греко-римской борьбе, охватывает этап ***начальной подготовки***, ***учебно-тренировочный этап*** (этап спортивной специализации), ***этап совершенствования спортивного мастерства*.**

**2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки и объем дополнительной образовательной программы** (Таблица-1 и 2).

***Этап начальной подготовки*** *состоит из 2-3 лет и подразделяется на два периода; первый период до года, второй период свыше года*.

На этапе НП зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 до 12 лет на основании сдачи приемных нормативов по общефизической подготовке и желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. Наполняемость групп до 8 человек. Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество часов в неделю для групп НП 1-го года обучения составляет 4,5-6 часов, свыше одного года обучения 6-8 часов.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** *состоит из 4-5 лет и подразделяется на два периода; первый период до трех лет, второй период свыше трех лет*.

На тренировочный этапе зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 12 лет, наполняемость групп 6 человек. Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество часов в неделю до трех лет составляет 10-14 часов, свыше трех лет обучения 14-18 часов.

***Этап совершенствования спортивного мастерства*** *срок реализации не ограничивается*.

На этапе совершенствования спортивного мастерства зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 16 лет, Наполняемость групп до 3 человек. Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество часов в неделю составляет 20-24 часа.

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

на этапе начальной подготовки- 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) -3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства-4 часов.

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия составляет 60 минут.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки, занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Таблица -1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 8 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 12 | 6 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 3 |

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Таблица -2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| количество часов в неделю | 4,5- 6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 |

|  |
| --- |
|  |

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

-учебно-тренировочные занятия;

-учебно-тренировочные мероприятия;

-спортивные соревнования.

***Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме *теоретических и практических* занятий подруководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое состав­ляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы. Основной формой являются - ***практические занятия*.**

*-теоретические занятия* могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

- *практические занятия* могут проводиться как:

*- учебно-тренировочные занятия* (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые) в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов,тренировочные занятия одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, посте­пенно обновлялись и усложнялись. На тренировочных занятиях усваивается новый материал, овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом;

- *участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях,* соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

-*учебно-тренировочные мероприятия*, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

-*тренерская и судейская практика*;

-*контрольные занятия* обычно проводятся в конце отдельных эта­пов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача конт­рольных нормативов.

Занятия в группах проводятся главным образом *групповым методом*. Проведение занятий по пауэрлифтингу возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготов­ку.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный (все этапы подготовки) и углубленный медицинский осмотр (группы тренировочного этапа не реже одного раза в 6 мес.), а также этапный медицинский контроль перед участием в каждом соревновании.

Режим тренировочной работы и наполняемость групп регламентируются Уставом СШ.

Для более качественного изучения и закрепления технико-тактических действий на занятиях, необходимо применять следующие методы обучения: ознакомление, разучивание и тренировку.

*Ознакомление* способствует созданию у обучаемых правильного двигательного преставления о разучиваемом упражнении (приеме).

Называю упражнение (прием), правильно его показываю, объясняю технику выполнения и его предназначение.

*Разучивание* направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от сложности упражнений (приема) применяю следующие способы разучивания:

• в целом - если прием не сложный, доступно для обучаемых;

• по частям – если упражнение (прием) сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

• по разделениям – если упражнение (прием) сложное и его можно выполнить с остановками;

• с помощью подготовительных упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя.

*Тренировка* направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения различных условиях.

Ошибки, возникающие в процессе обучения, исправляю в такой последовательности:

- при групповом обучении: вначале общие; затем частные;

- при индивидуальном обучении: вначале значительные; затем второстепенные.

Учебно-тренировочные занятия по борьбе разделяются на три части: подготовительная, основная, и заключительная.

Большое внимание в практических занятиях уделяются разминке.

*В подготовительную часть включаю:*

строевые приемы на месте, упражнения на внимания, общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения для всех групп мышц и суставов, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения и упражнения на мосту.

*В основной части* занятия воспитанники изучают новые и усовершенствовают ранее освоенные технические и тактические действия и их элементы, а также физические и волевые качества.

*В заключительную часть* занятия включаю упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц. Подводятся итоги занятия, и дается задания на дом. Наводятся порядок на учебном месте.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**Требования к технике безопасности в процессе реализации программы**

К занятиям силовым видом спорта, как пауэрлифтинг, допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

**требования безопасности перед началом занятий:**

-сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

-переодеться в спортивную форму и обувь;

-сделать разминку.

**требования безопасности во время занятий:**

-входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

- не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом;

- не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки;

- запрещается бросать снаряды;

- выполнять упражнения с отягощениями только в специально отведенной части зала;

- перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов;

- при выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

- по окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.

**требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- при возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

**требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

- организованно покинуть место проведения занятий;

- снять спортивную одежду и спортивную обувь;

принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий (сентябрь-август) в режимах очного или дистанционного обучения. (Приложение№1).

В каникулярное время для обеспечения круглого­дичных занятий и активного отдыха, с учащимся организовывается и проводится общефизическая и спортивно-оздоровительный работа до 21 дня (Приложение№2).

На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта, спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия по своему назначению подразделяются на:

*- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;*

*- специальные учебно-тренировочные мероприятия.* (Таблица -3)

Таблица -3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно -тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1, Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической  подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

***Спортивные соревнования***

*Спортивные соревнования* проводятся в виде контрольных, отборочных и основных.

Соревнования решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров.

Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях.

Спортивные соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Содержание соревнований и факторы, обусловливающие высокий спортивный результат, служит в основном ориентиром при планировании подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность в пауэрлифтинге-это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований.

Содержание соревновательной деятельности составляют соревновательные действия, специфичные и отвечающие правилам в пауэрлифтинге.

Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях.

Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения, практически усваиваются правила соревнований (выход на помост, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на помосте, но и вне помоста, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива.

Соревнования способствуют воспитанию у отлетов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

Все соревнования по пауэрлифтингу (силовому троеборью) проводятся согласно правилам Международной федерации. В правилах даны общие положения, оборудование мест соревнований, требования к костюму и личному снаряжению участников, правила выполнения соревновательных движений и причины дисквалификации спортсменов за их нарушения, правила взвешивания, порядок соревнований, обязанностей судей, жюри и технического комитета, требования для регистрации мировых рекордов, а также методы определения качества достижений в пауэрлифтинге по формулам Шварца и Малоне, система раундов, разрядные нормы и образец карточек подходов.

 Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие движения, которые должны выполняться в указанной последовательности на всех соревнованиях:

а) приседания;

б) жим лежа;

в) тяга.

Каждому участнику дается три попытки в каждом движении. Любые исключения из этого объясняются в соответствующих разделах правил.

Лучшая удавшаяся попытка атлет в каждом движении (не учитывая четверные рекордные попытки) входит в сумму, набранную на данном соревновании. Победителем категории считается атлет, набравший наивысшую сумму. Остальные атлеты размещаются согласно их сумме в убывающем порядке.

Атлеты, которые не справились с начальным весом в любом из упражнений, снимаются с соревнований.

Если два или более спортсмена имеют одинаковую сумму, то более легкий спортсмен классифицируется выше более тяжелого спортсмена.

На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. (Таблица 4).

**объем соревновательной деятельности**

Таблица 4

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

**2.3. Годовой учебно-тренировочный план**

В годовом учебно-тренировочном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на этапах подготовки предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки и контрольные испытания. (таблица 5)

Годовой учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 52 недель в год для реализации данной программы. Расчёт часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на переходный период (летнее время, самостоятельная подготовка по индивидуальному плану и летний спортивно-оздоровительный лагерь для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). (приложение-2)

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

**Учебный план многолетней подготовки 52 недели для ЭНП и (в часах)** таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | **Разделы спортивной подготовки** | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет |
| 1 | ОФП: общая физическая подготовка | 125-163 | 160-227 | 190-240 | 226-234 | 186-215 |
| 2 | СФП: специальная физическая подготовка | 61-76 | 93-73 | 196-245 | 280-337 | 416-472 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 36-51 | 48-125 | 160-205 |
| 4 | Техническая подготовка. | 38-58 | 51-31 | 62-105 | 95-130 | 122-167 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5-6 | 4-62 | 12-36 | 29-47 | 48-62 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 12-22 | 22-31 | 56-62 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5-9 | 4-23 | 12-29 | 28-32 | 52-65 |
| 8 | **ИТОГО:** | **234-312** | **312-416** | **520-728** | **728-936** | **1040-1248** |

**2.4. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными атлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства*:

¬ личный пример и педагогическое мастерство тренера;

¬ высокая организация учебно-тренировочного процесса;

¬ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

¬ дружный коллектив;

¬ система морального стимулирования;

¬ наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:

¬ торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;

¬ проводы выпускников;

¬ просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;

¬ регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

¬ проведение тематических праздников;

¬ встречи со знаменитыми спортсменами;

¬ экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

¬ трудовые сборы и субботники;

¬ оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику пауэрлифтинга. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Направление работы** | **мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках в которых предусмотрено:  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;  -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  -формирование уважительного отношения к решением спортивных судей. | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  -составления конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  -формирование навыков наставничества;  -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  -формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2 | **Здоровье сбережение** | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий. Направленных на формирование здорового образа жизни | Формирование знаний и умений в проведение дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организация и проведению мероприятий, ведение протоколов);  Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  Беседы с родителями о необходимости вакцинации против гриппа, мерах личной и общественной профилактики, необходимости своевременного обращения за медицинской помощью и вреде самолечения их детей. | В течении года  В течении года  Октябрь,  апрель |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Рационально организованное питание приводит к укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности, ускорению процессов восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, совершенствованию спортивного мастерства, а, следовательно, и спортивных достижений.  Питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.  Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  Отдых между тренировками как часть тренировочного плана.  Как отдыхать между тренировками, эффективный отдых между тренировками | В течении года |
| **3.Патриотическое воспитание обучающихся** | | | |
| 3.1 | Теоретическая и психологическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свою область, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),готовность служению Отечеству, его защите на примере роли, традиции и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов, в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2 | Практическая подготовка ( участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течении года |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  -правомерное поведение болельщиков;  -расширение общего кругозора юных спортсменов | В течении года |

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

**I. Теоретическая часть**

\* Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

**II. План антидопинговых мероприятий**

\* План составлен для этапа начальной подготовки.

таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты, «честная игра» | 2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Теоретическое занятие «ценности спорта, честная игра» | 1 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 2-3 раза в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| 4.Антидопинговая викторина «играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| 6.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты  «Честная игра» | 1-2 раза в год | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| 3.Антидопинговая викторина  «Играй честно»    4.Семинар для спортсменов и тренеров  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  5.Родительско е собрание  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | По назначению  1-2 раза в год  1-2 раза в год | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| 2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

**2.6. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основная и заключительная части. Умет выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах и дале необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

**2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительные средств**

Среди факторов, оптимизирующих подготовкуспортсменов, основноеместо занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

       Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

        Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

       В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с трем группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок

(направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная напряженность и д.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

        В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к до рабочему состоянию;

в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращаются к исходному уровню до тренировки.

        Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохромные) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

        Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок – один из основных критериев оценки тренированности человека. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением.

        Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор, и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

        В современной системе восстановления спортсменов условно выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*1. Педагогические средства восстановления*

Педагогические средства и методы восстановления являются важными факторами оптимизации тренировочного процесса, восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне.

В работе профессоров В.В. Кузина и А.П. Лаптева рекомендуются

следующие основные направления применения педагогических средств восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро, мезо и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- систематическое применение тренировок в горных условиях в целях повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов;

- оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных;

- важным педагогическим средством стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что не только обеспечивает быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

 - выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

- выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки). Постепенный выход из больших нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС-105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений;

- после тренировки обязательно выполняются восстановительные упражнения.

*2. Гигиенические средства восстановления*

      Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

       Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

        Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

        Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления  и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий, восстановительный, частный восстановительный, предварительный, разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур- баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэронизация и др.

        Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

        Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэронизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, ступени его утомления и др.

Необходимо еще раз особо подчеркнуть, что гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступным для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования, и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

*3. Медико-биологические средства восстановления*

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

      Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

      Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства.

Самостоятельное их применение спортсменами совершенно

недопустимо.

      В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

      В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения работоспособности применяются кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

       Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

*4. Психологические средства восстановления*

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

        Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов, или самостоятельные воздействия.

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

        В каждом случае в процессе выбора и разработки восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу звенья данного спортсмена. Кроме того, выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

        Необходимо в зависимости от индивидуальны особенностей функционального состояния организма спортсмена и конкретных задач этапа подготовки изменять целевое назначение восстановительных мероприятий, которые должны обеспечить полноценное восстановление наиболее нагруженных, в данный период, психофизиологических систем. При этом, с одной стороны, используемое средство должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срыва механизмов адаптации, а с другой – не должно снижать эффективность тренировки, ее воздействие на скорость течения естественных восстановительных процессов.

        Восстановление нервно-психической сферы осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), банных процедур; массажа (ручной, вибрационный); ультрафиолетового облучения; кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии.

        Сердечнососудистая, дыхательная система и биохимический обмен восстанавливаются с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной, вибрационный), банных процедур, ионизированного воздуха, кислорода, гидр электролитного уравновешивания, витаминов С и группы В.

        Для восстановления нервно - мышечной системы используются гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, витамины группы В.

        Необходимо отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

        В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Выявлены значительные различия в быстроте и особенностях течения восстановительных процессов у представителей одного и того же вида спорта при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

        Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле.

        Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

**Общая профилактика травматизма**

     В независимости от вида спорта существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму (не обязательно Вами). Эти правила очень просты и логичны, с ними не поспоришь, но почему-то ими постоянно пренебрегают.

      1**. Внимательность и собранность**. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

     2. **Знание техники безопасности**. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которым вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к ковру, в тренажерном зале тяжелые весы должны подстраховываться партнером и т.д.

     3. **Качественный инвентарь и покрытия зала.** Плохо висящий мешок может при падении поломать ноги и, между прочим, не обязательно Вам. Если у тренажера перетерт тросик - такой тренажер лучше обходить стороной, а ответственному за зал - надавать, как следует. Следует обратить внимание и на наличие на татами осколков стекла, трещин, надрывов, рассоединённый матов.

     4. **Правильная форма и обувь**. Длинные, не по размеру штаны могут

зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

     5**. Соблюдение правил личной гигиены**. Ногти надо стричь и на руках, и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

     6**. Хорошая разминка и разогрев мышц**. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

     7. **Правильное выполнение техники движений и приемов**. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоить новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц связок и сухожилий.

      8. **Адекватный расчет свих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня.** Вы работали всю ночь, не выспались и пришли на тренировку - похвально, но! Тренировку следует упростить до минимума, ни каких жимов штанги по 140 кг, 10-15 спаррингов тоже до добра не доведут. Также нужно

знать о таком факте, как перетренированность, которая возникает из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом. Сюда же относится чрезмерное упорство при растягивании, приводящее к растяжению мышц.

     9. **Старые травмы нужно долечивать до конца**. После получения травмы снижайте нагрузку до полного излечения, иначе к имеющейся заработаете новую.

     10. **Профессионально подготовленный тренерский состав**. Часто ли ваш тренер зачитывает Вам технику безопасности, проверяет состояние вашей формы, состояния здоровья? Нет? Спросите его почему. Его обязанность - следить за всеми нюансами и делать так, чтобы тренировки приносили Вам только пользу и удовольствие!

     11**. Нарушение методики тренировки**. Если вы не соблюдаете принцип последовательности постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивность тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

     После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминку - это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

     12**. Врачебный контроль**.  При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения   и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках, и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

     13. **Баланс между силой и гибкостью**. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок) тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

**III Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе,

к участию в спортивных соревнованиях:

***На этапе начальной подготовки:***

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания

антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.1. Оценка результатов освоения программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся,

проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных

комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам

подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом

результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им

соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Важнейшей функцией управления тренировочного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП), а также выполнения спортивного разряда. (Приложение 3,4,5) Ниже в приложениях 3,4,5 приведены контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки.

Проверка уровня подготовленности, обучающимся определяется путем проведения контрольно-переводные нормативы в начале и конце учебного года, а также в течение всего процессе обучения. К концу каждого года обучения учащейся должны выполнить нормативные требования соответственно с их возрастом и уровнем подготовки.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (испытания) по Программе состоит из комплекса мероприятий:

-промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

-итоговая аттестация обучающихся по Программе;

***Промежуточная аттестация*** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в сентябре, январе и мае каждого года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения, или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

***Итоговая аттестация*** обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам этапного обучения. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

**IV** **Рабочая программа по виду спорта**

**(пауэрлифтинг)**

**4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

**(для всех этапов подготовки)**

Вводная часть

Занятия начинается с рапорта капитана команды о готовности к тренировке. Приветствие, расчет, объявляется цели и задачи, упражнение на внимания, строевые приемы: на месте, в движении, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

***Общая физическая подготовка(ОФП)***

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы (внутреннем), в полуприседе и приседе. Спортивная ходьба, ускоренная ходьба.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; захлестыванием голеней; в переменном и ускоренном темпе.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги и на двух. Прыжки с вращениями на 90, 180, 360 градусов.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

*Упражнения без предметов*

а) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

б) Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

в) Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

г) Упражнения для для всех групп мышц: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д) Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

е) Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево -вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

*Упражнения с предметами*

а) Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.

б) С гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки

в) Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

*Упражнения на гимнастических снарядах.*

а) На гимнастической скамейке: упражнения на равновесие. Вращение рук в различных направлениях, вращение туловища. Прыжки на двух ногах, с одной на другую, повороты в прыжке на 90, 180, 360. Сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног. Сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам. Наклоны к ноге, поставленной на скамейку. Сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.

б) На кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (хватом сверху, снизу, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

в) На канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении ноги в угол.

*Подвижные игры и эстафеты.*

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Спортивные игры.*

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для мышц ног;

- упражнения для мышц спины;

- упражнения для мышц рук;

- упражнения для мышц плечевого пояса.

*Технико-тактическая подготовка*

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

*Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге*

**Приседание**

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

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

**Жим лежа**

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

**Тяга**

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

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

*Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге* **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 лежа**

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

**Тяга**

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

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервномышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

*Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства*

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

*Развитие специфических качеств троеборца*

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

**Приседание**

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

**Жим лежа**

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**Тяга**

Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки включает в себя периоды:

**Подготовительный период включает**: втягивающий, базовый, развивающий и контрольно-подготовительный мезоциклы (закладывается фундаментальная база разносторонней подготовленности).

Подготовительный период делится на два этапа:

-общеподготовительный (втягивающий, базовый и развивающий мезоциклы) -специальноподготовительный (базовый, развивающий и контрольноподготовительный мезоцикл)

Подготовительный период – период фундаментальной подготовки. В течение этого периода создаются предпосылки спортивной формы и осуществляется ее становление. Длительность этого периода от 3-х (в полугодичном макроцикле) до 5-6 месяцев. Период делится на два этапа:

- Общеподготовительный - создает предпосылки, на базе которых формируется спортивная форма - повышение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, увеличение количества двигательных умений и навыков. Удельный вес ОФП в этот период превышает СФП (3:1 на этапе начальной подготовки и 3:2, 2:2 у более квалифицированных спортсменов групп тренировочного этапа). На этом этапе широко применяются упражнения из других видов спорта. Упражнения СФП на этом этапе включают отдельные элементы специальной тренированности, освоение или совершенствование отдельных элементов техники за счет специально-подготовительных упражнений.

Нагрузка на этом этапе постепенно увеличивается как по объему, так и по интенсивности (преимущественно растет объем, так как он способствует в дальнейшем устойчивости спортивной формы.

- Специально-подготовительный этап направлен на становление спортивной формы (развитие специальной тренированности, углубленное освоение технических и тактических приемов, которые будут применяться в предстоящих соревнованиях, специальная психическая подготовка к соревнованиям). Удельный вес СФП увеличивается до 60-70%; в тренировке увеличивается количество соревновательных упражнений,, включаются прикидки, соревнования между отдельными спортсменами как в классических, так и в специально- подготовительных упражнениях, выполнение контрольных нормативов по СФП, участие в промежуточных (второстепенных) соревнованиях. Тренировочная нагрузка продолжает возрастать в основном за счет повышения интенсивности, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Повышая интенсивность нагрузок объем сначала стабилизируется, а затем начинает сокращаться. Достигается спортивная форма для участия в соревнованиях.

**Соревновательный период.**

Длится 1,5-2 месяца в период основных соревнований. Задача – сохранить спортивную форму в период ответственных (главных) соревнований и показать высокие спортивные результаты: иметь предельную функциональную подготовку к предельным соревновательным нагрузкам, сохранив специальную тренированность и высокий уровень технической и тактической подготовки. 21 Основные средства – целостные соревновательные упражнения(приседание – жим лежа – тяга), соревнования второго плана и прикидки (они носят контрольно-подготовительный характер и предназначен для подведения к главным соревнованиям). Количество соревнований в годичном цикле в пауэрлифтинге до 5-6 (в зависимости от квалификации спортсмена). Включает предсоревновательные и соревновательные этапы направленные на совершенствование интегральной подготовки и участию спортсмена в соревнованиях.

**Переходный период**. Длительность от 3-4 до 6 недель. В этот период отдается предпочтение активному отдыху, способствующему восстановлению и сохранению определенного уровня тренированности. Период осуществляет преемственность между циклами. Основное содержание тренировочного процесса в этот период заключается в использовании средств ОФП в режиме активного отдыха (оздоровительные сборы), различные процедуры для ускорения восстановительных процессов. Особенно необходимо разнообразие применяемых упражнений и условий (походы, купание, баня, рыбалка, массаж и т.д.), повышающих эмоциональное состояние. Переходный период включает этапы:

-плавного снижения нагрузок (активное восстановление);

-активного отдыха, медицинской реабилитации, восстановительных мероприятий;

-пассивного отдыха.

Задача периода – восстановление функционального, физического и психического потенциала спортсмена после годичного цикла подготовки. Структура годичного цикла подготовки существенно меняется в зависимости от этапов многолетней подготовки и спортивной квалификации спортсменов.

**Дозирование тренировочной нагрузки**

Физическая нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Величина нагрузки – мера воздействия этих упражнений.

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

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

Норма нагрузки – это конкретная еѐ доза необходимая для решения поставленной задачи.

Дозирование нагрузки в отдельном упражнении

1. Способы дозирования нагрузки:

- Изменение количества упражнений в тренировочном занятии (объем нагрузки).

- Изменение количества подходов (объем нагрузки). - Изменение количества повторений в одном подходе (объем нагрузки).

- Изменение веса отягощения (интенсивность нагрузки).

- Изменение исходного положения (жим лежа, сидя, на наклонной скамейке).

- Изменение темпа выполнения упражнения (быстро, медленно) – интенсивность нагрузки.

- Изменение способа выполнения упражнения (жим через доску, тяга с плинтов).

- Изменение тренажеров и нестандартного оборудования.

- Выполнение упражнения с дополнительными заданиями (приседания, жим лежа, тяга – с остановками в отдельных фазах).

- Изменение времени отдыха между подходами.

2. В пауэрлифтинге специальную тренировочную нагрузку можно выражать в поднятых килограммах, тоннах, количестве подъемов и подходов. Различают объем и интенсивность тренировочной нагрузки. За общий объем специальной нагрузки принимается количество килограммов, поднятых спортсменом за одну тренировку, неделю, месяц, год. Определяют его следующим образом: поднимаемый вес нужно умножить на количество повторений.

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

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

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

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

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

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

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

Длительность отдыха, в зависимости от величины выполняемой нагрузки составляет от 1 до 3-5 минут, а при тренировках, направленных на развитие 25 максимальной силы перерывы между подходами могут доходить до 10 минут. Зависит от величины нагрузки, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена. Оптимальная величина отдыха обеспечивает действенность нагрузки, уровня подготовленности и препятствует преждевременной усталости. Отдых между тренировочными занятиями оптимально равен 24 часам (максимум 48 часов) после чего спортсмен должен повторить такую же работу.

В тренировках начинающих спортсменов по возможности надо избегать максимальных объемов (в первую очередь) и большой интенсивности. Надо воздерживаться от чрезмерного повышения объема нагрузок в ущерб частоте занятий. Перегрузка и как следствие перетренировка наступает, когда общая нагрузка спортсмена (тренировка, работа, учеба и т.д.) превышает его работоспособность. Перегрузки дают прогрессирующее нарастание утомления. Работоспособность после тренировочных нагрузок восстанавливается не полностью и постоянно снижается. Нарушается деятельность ЦНС (преобладает либо возбуждение, либо торможение). Дл предупреждения перегрузок необходимо правильно дозировать тренировочную нагрузку и подбирать необходимые средства восстановления.

**Тренировка пауэрлифтера для групп НП**

Начальный тренинг

В тренировке должна соблюдаться определенная последовательность и постепенность использования нагрузок и различных тренировочных методов. Комплекс тренировок для начинающих:

1. Подтягивание на перекладине узким хватом (ладони обращены к атлету) 3 подхода по 6-8 повторений. Подтягивание – выдох, опускание – вдох).

2. Отжимание на брусьях – 3 подхода по 6-10 повторений. Отжимание – выдох,опускание вдох.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине – 3 подхода по 10-15 повторений. Подъем – выдох, опускание – вдох.

4. Подъем гантелей вперед в выпрямленных руках – 2 подхода по 8-10 повторений. Подъем – вдох, опускание – выдох.

5. Разведение рук с гантелями в стороны (стоя) – 2 подхода по 8-10 повторений. Разведение – вдох, опускание – выдох.

6. Разведение рук с гантелями в стороны (в наклоне вперед) – 2 подхода по 5-8 раз. Разведение – вдох, опускание – выдох.

7. Подъем ног лежа на спине – 2 подхода по 10 повторений. Подъем – выдох, опускание – вдох.

8. Жим гантелей лежа на скамье - 3 подхода по 6-8 повторений. Жим – выдох, опускание – вдох.

9. «Пуловер» - 3 подхода по 10 повторений. Опускание – вдох, подъем – выдох.

10.Тяга штанги в наклоне к животу - 3 подхода по 6-8 повторений. Тяга – выдох, опускание – вдох.

11.Тяга сверху на высоком блоке (за голову) – 2 подхода по 6-8 повторений. Тяга – выдох, опускание – вдох.

12.Подъем туловища лежа на наклонной скамье – 1 подход – 15 повторений. Подъем – выдох, опускание – вдох.

13.Приседания с гантелями – 3 подхода по 6-8 повторений. Перед приседом – глубокий вдох, вставая – выдох.

14.Подъемы на носки, стоя на плинте – 3 подхода по 15 повторений. Подъем – выдох, опускание – вдох. В первую неделю подбирать рабочий вес так чтобы последние 1-2 повторения давались с трудом и выполнять каждое упражнение только по одному подходу.

Во вторую неделю занятий добавить в упражнениях 2,4,8,10,15 еще по одному подходу.

На третьей недели делать на 2-3 подхода во всех упражнениях. В течение первого месяца занятий необходимо выработать навыки правильного дыхания.

**Тренировка пауэрлифтера для групп НП**

В дальнейшем, после освоения первого комплекса, выполняется более сложный комплекс, включающий уже соревновательные упражнения:

1. Жим штанги лежа на наклонной скамье (головой вверх) (угол до 30гр ) - 5 х 5.

2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (головой вниз) - 5 х 7.

3. Приседание со штангой на плечах – 5 х 5.

4. «Пуловер» с гантелью лежа поперек скамьи – 5 х 10. (Лучше выполнять после каждого подхода в приседаниях. Упражнение стимулирует глубокое дыхание и расширяет грудную клетку.) Такое спаренное выполнение называют «суперсетом».

5. Тяга к животу в наклоне – 5 х 5.

6. Подтягивание на перекладине широким хватом – 4 х 6.

7. Жим штанги из-за головы сидя – 5 х 5.

8. Отжимание на брусьях – 5 х 6-8. Отягощения подбираются такие, чтобы последние повторения в каждом подходе давались с максимальным усилием (следующее повторение уже невозможно сделать).Комплекс направлен на увеличение объема и силы мускулатуры. Этот комплекс надо выполнять два месяца.

Следующие комплексы направлены в основном на увеличение физической силы и овладение техникой выполнения всех основных вспомогательных и соревновательных упражнений (Стараться избегать работу с максимальными весами в сверхмощных подходах по 1-2 повторению). Каждый комплекс выполняется на протяжении 1-1,5 месяца. Тренировочные занятия строятся по раздельной схеме тренинга – разные группы мышц будут прорабатываться в разные дни занятий.

Важный методический аспект – длительность пауз между подходами. В течение всего примерно 8-9 месячного периода тренировок начального уровня между подходами отдыхать примерно 1,5-2 минуты, а между упражнениями 2-3 минуты. Прислушиваться к собственным ощущениям и в случае невосстановления увеличить паузу между подходами на 10-15 секунд (до тех пор пока не будет найдена оптимальная величина).

Цикл начальной соревновательной подготовки Этот цикл длится примерно один год (макроцикл) и делится на два периода длительностью по полгода каждый.

Цель первого полугодового периода – совершенствование техники соревновательных и вспомогательных упражнений. Вспомогательные упражнения подбираются так, чтобы они максимально способствовали развитию силы мышц выполняющих функции вспомогательных движений и стабилизаторов. В этот период уже используют веса позволяющие определить уровень максимальной силы (выполняют их в одном-двух повторениях). Особое внимание обратить на восстановление организма после нагрузок.

Очень важно правильно выбрать величину отягощений (в упражнениях, выполняемых в стиле «пирамида», вес снаряда не должен превышать 95%, а во вспомогательных упражнениях 70%).

Цель второго полугодового периода – повышение уровня мышечной силы и подготовка к первому соревнованию в пауэрлифтинге. Здесь необходимо несколько повысить вес снаряда во вспомогательных упражнениях (он составит 75-80 % от макс.). В соревновательных упражнениях вес подбирается как и в предыдущем полугодие. Интенсивность нагрузки должна быть волнообразной. Через каждые полтора месяца делать разгрузочную неделю (микроцикл), занимаясь только средствами ОФП (гири, легкая атлетика, плавание и т.д.).

**Примерный месячный план тренировок для групп НП**

***1 неделя***

**Вторник**

Присед: 50x5, 60x4, 70x3x2, 75x3x5

Жим: 50x5, 60x4, 70x3x2, 75x3x5

Присед: 50x5, 60x5x2, 70x4x4

Жим под углом: 50x5, 60x4, 70x4x4

Гиперэкстензии с весом: 10x5 Четверг

**Четверг**

Тяга стоя на подставке: 50x3x2, 60x3x4

Жим: 50x6, 60x5, 70x4x2, 75x3x2, 70x4x1, 65x5, 60x6, 55x7, 50x8

Тяга: 50x4, 60x4, 70x3x2, 75x3x5

«Французский жим»: 10x5

Узкие приседание: 5x5 Суббота

**Суббота**

Присед: 50x5, 60x4x2, 70x3x2, 80x2x5

Жим: 50x5, 60x4x2, 70x3x2, 80x2x6

Присед: 50x5, 60x5, 70x5x4

Наклоны стоя: 8x5

Отжимания на брусьях: 8x5

***2 неделя***

**Вторник**

Жим: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x5

Присед: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x6

Жим под углом: 50x5, 60x5, 70x5x5

Присед на груди: 50x5, 60x4x4

Гиперэкстензии с весом: 10x5 Четверг

**Четверг**

Тяга до колен: 50x4, 60x4, 70x3x2, 75x2x5

Жим: 50x5, 60x4, 70x4x2, 75x3x2, 80x2x3, 75x3x2, 70x4x2, 65x5, 60x6, 55x7, 50x8

Тяга с плинтов (от колен): 65x4, 75x4x2, 85x4x2, 95x3x3

«Французский жим»: 8x5

Присед с паузой внизу: 5x6 Суббота

**Суббота**

Присед: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x5

Жим: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x6

Присед (марафон): 50x5, 60x5, 70x3x8x4x6x3x9x5x7

Отжимания на брусьях с весом: 8x5

Наклоны сидя: 10x5

***3 неделя***

**Вторник**

Жим: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x5

Присед: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x6

Жим под углом: 60x6, 70x6x6

Присед на груди: 50x6, 60x5x5

Гиперэкстензии с весом: 10x5 Четверг

**Четверг**

Тяга стоя на подставке: 50x3, 60x3, 65x2x5

Жим: 50x6, 60x5, 70x4x2, 75x3x2, 80x2x2, 85x1x3, 80x2x2, 75x3x2, 70x4x2, 60x5

Тяга: 50x3, 60x3, 70x3x2, 80x2x6

«Французский жим»: 6x6

Наклоны стоя: 8x5

**Суббота**

Присед: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x3, 85x2x3

Жим: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x6

Присед: 50x6,60x5, 70x4x5

Отжимания на брусьях: 8x5

Наклоны сидя: 6x6

***4 неделя***

**Вторник**

Присед: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x3, 85x2x4

Жим: 50x5, 60x4, 70x3x2, 80x3x7

Присед: 55x5, 65x5, 75x4x5

Жим под углом: 60x6, 70x6, 75x5x4

Гиперэкстензии: 10x5 Четверг

**Четверг**

Тяга до колен: 50x3, 60x3, 70x3x2, 75x3x5

Жим: 50x6,60x5, 70x5x2, 75x4x2, 80x3x2, 85x2x3, 80x3x2, 75x4x2, 70x5, 65x6, 60x8

Тяга с плинтов (от колен): 65x4, 75x4, 85x4x2, 95x4x4

«Французский жим»: 6x6

Присед с паузой внизу: 5x6 Суббота

**Суббота**

Жим: 50x5, 60x6, 70x3x2, 80x3x3, 85x2x4

Присед (марафон): 50x5,60x5, 70x3x5x7x8x9x8x7x6x5x4

Отжимания на брусьях: 6x6

Наклоны стоя: 6x6

Гиперэкстензии: 10x5

**Примерный месячный план тренировок для учебно-тренировочных групп**

**1 неделя**.

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50%5х1п,60%4рх2п,70%3рх2п,75%3рх5п(34)

2. Грудные мышцы 10рх5п

3. Наклоны со штангой(стоя) 5рх5п

4. Пресс 10рх3п

Всего 34 подъема.

2 день(вторник)

1. Приседание 50%5рх1п,60%5рх2п,70%5рх5п (40)

2. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх2п,65%6рх4п (42)

3. Наклоны со штангой на плечах,

стоя на прямых ногах 10рх3п

4. В висе подъем ног 12рх4п

Всего 82 подъема

3 день (среда)

1. Тяга становая 50%5рх1п,60%5рх2п,70%4пх2п,75%3рх4п(35)

2. Жим сидя под углом 4рх6п

3. Отжимание на брусьях с весом 5рх5п

4. Пресс 10рх2п

Всего 35 подъемов

4 день (четверг)

1. Жим лежа (пирамида) 50%7рх1п,55%6рх1п,60%5рх1п,65%4рх1п

70%3рх2п,75%2рх2п,70%3рх2п,65%4рх1п

60%6рх1п,55%8рх1п,50%10рх1п (66)

2.Тяга штанги к подбородку 10-15х3п

3. Пресс 10х3п

4. Наклоны со штангой на плечах,

сидя на скамейке. 12рх2п

Всего 66 подъемов

5день (пятница)

1. Приседания 50% 5рх1п,60%4рх2п,70%3рх2п,75%3рх5п (34)

2. В висе подъем ног 12рх3п

3. Наклоны со штангой на плечах,

Стоя на согнутых в коленях ногах. 10рх2п

Всего 34 подъема

6 день (суббота)

1. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх2п,65%6рх4п (42)

2.Тяга с плинтов. 50%5рх1п,60%5рх2п,70%4рх2п,80%3рх4п (35)

3. Подъем штанги на трицепсы 10рх5п,

Всего 77 подъемов.

Всего за неделю: 328 подъемов

Примечание:

**р** - разы, количество подъемов штанги за подход;

**п** - подходы, количество подходов к данному весу;

в скобках указано количество подъемов штанги в данном упражнении.

**2 Неделя.**

1 день(понедельник)

1. Жим лежа

50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(27)

2. Грудные мышцы 10рх5п

3. Отжимание от пола (руки

шире плеч) 10рх5п

4. Пресс 10рх5п

5. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

Всего 27 подъемов.

2 день (вторник)

1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх2п,70%3рх2п,80%2рх5п (29)

2. Жим лежа 50%6рх1п,60%5рх1п,70%4рх2п,75%3рх2п (25)

3. В висе подъем ног 10рх5п

4. Наклон со штангой (прямые ноги) 10рх3п

Всего 54 подъема

3 день (среда)

1.Тяга становая 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п (29)

2. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

3. Жим лежа (пирамида) 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх3п,

75%3рх2п,70%4рх1п,60%6рх1п,50%рх1п(45)

4. Пресс 10рх5п

Всего 74 подъема

4 день (четверг)

1. Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(30)

2.Тяга с плинтов 60%4рх1п,70%4х2п,80%3рх2п,90%2рх4п (26)

3. Пресс на «козле» 10рх4п

4. Подтягивание в висе 7рх5п

Всего 56 подъемов

5 день (пятница)

1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п (30)

2. Жим лежа 55%5рх1п,65%4рх1п.75%3рх5п (24)

3. Грудные мышцы 10рх5п

4. Пресс 10р х3п

5. Наклоны со штангой на плечах

(сидя на стуле) 10р х3п

Всего 54 подъема.

6 день (суббота)

1.Тяга до колен 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п (24)

2. Наклоны со штангой (сидя) 5р х5п

3. Жим сидя под углом 4р х6п

4. Жим из-за головы 5р х5п

5. Отжимание на брусьях 8пх5п

Всего 24 подъема

Всего за неделю: 289 подъемов.

**3 Неделя**

1день (понедельник)

1.Жим лежа (пирамида 50%8рх1п,55%7рх1п,60%6рх1п,65%5рх1п,70%4рх1п

75%3рх2п,80%2рх2п.85%1рх2п,80%2рх2п,75%4рх1п,

65%6рх1п,60%8рх1п,55%10рх1п.50%12рх1п (92)

2.Грудные мышцы 10рх5п

3.Пресс 10р х 3п

4.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

Всего 92 подъема

2 день (вторник)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,60%3рх5п (30)

2. Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п.80%3рх6п (33)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Пресс 10рх3п

Всего 49 подъемов

3 день (среда)

1.Тяга становая (пирамида) 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п,70%2рх2п,

60%4рх2п,50% 4рх2п. (49)

2.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

3.В висе подъем ног 10рх5п

4.Отжимание на брусьях 10рх3п

Всего 49 подъемов

4 день (четверг)

1.Жим лежа 50%5рх1п.60%4рх1п,70%3рх2п.80%3рх6п (33)

2. Приседания 50%3рх1п,60%5рх1п,70%5рх5п (35)

3.Наклоны стоя на плинтах

с гирей 24 кг. 10рх5п

4.Пресс 10рх5п

Всего 68 подъемов

5 день (пятница)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п (30

2.Жим из-за головы 5рх5п

3.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

4.Пресс 10рх5п

Всего 30 подъемов

6 день (суббота)

1. Тяга стоя на подставке 50%3рх1п.60%3рх2п,65%3рх4п (21)

2.Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх1п,65%6рх3п (42)

3.Подъем штанги на трицепсы 10рх5п

4.Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

Всего 63 подъема

Всего за неделю: 368 подъемов

**4 Неделя**

1день (понедельник)

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх2п,85%2рх3п

80%3рх2п (33)

2.Грудные мышцы 10рх5п

3.Пресс 10рх3п

4.Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

Всего 33 подъема

2 день (вторник)

1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх7п (36)

2.Жим лежа с паузой 5рх5п

3. Пресс на «козле» 5рх5п

4.Наклоны, стоя со штангой 10рх3п

Всего 36 подъемов

3 день (среда)

1.Тяга становая 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п(29)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%5рх2п,75%4рх5п,(40)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Наклоны на «козле»

(гриф за головой) 5рх5п

Всего 69 подъемов

4 день (четверг)

1.Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх1п,65%6рх5п (42)

2.Приседания 55%4рх1п,65%3рх1п,75%3рх5п (22)

3.Пресс 10рх5п

4.Наклоны со штангой

на согнутых ногах. 5рх5п

Всего 64 подъема

5 день (пятница)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п(30)

2.Жим лежа 50%5рхп,60%4рх1п.70%3рх2п,80%3рх6п(33)

3.Отжимание на брусьях 6рх5п

4.Грудные мышцы 10х5п

Всего 63 подъема

6 день (суббота)

1.Тяга до колен 50%4рх1п.60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх4п(22)

2.Жим из-за головы 5рх5п

3.Жим сидя под углом 4рх5п

4.Тяга с плинтов 60%4рх1п,70%4рх1п,80%3рх2п,90%3рх4п (26)

5.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

Всего 48 подъемов

Всего за неделю: 313 подъемов

**Примерный месячный план тренировок для групп совершенствования спортивного мастерства**

**1 Неделя**

1день (понедельник)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(27)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Жим ногами 5рх6п

Всего 52 подъема

2 день (вторник)

1. Жим лежа 55%4рх1п,65%4рх1п,75%3рх2п,85%2рх4п(22)

2.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх6п(33)

3.Жим лежа 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх1п,80%3рх5п (26)

4.Трицепсы на блоке 10рх5п

5.Приседания в тренажере 5рх6п

Всего 81 подъем

3 день (среда)

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх6п(32)

2.Тяга 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх2п,85%2рх4п(20)

3.Жим лежа 55%4рх1п,65%4рх1п,75%4рх4п (24)

4.Трицепсы на блоке 10рх5п

5.Приседания в тренажере 5рх5п

Всего 76 подъемов

4 день (четверг)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(24)

2.Жим лежа 50%4рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх7п(27)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Отжимание на брусьях 6рх6п

5.Жим ногами 5рх6п

Всего 51 подъем

5 день (пятница)

1.Жим лежа 55%4рх1п,65%4рх1п,75%3рх2п,85%2рх4п(22)

2.Приседания 50%4рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,85%1рх3п

80%2рх2п(24)

3.Жим лежа 50%4рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(23)

4.Приседание в тренажере 4рх6п

5.Наклоны в тренажере 8рх4п

Всего 69 подъемов

6 день (суббота)

1.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(27)

2.Жим сидя под углом 3рх5п

3.Отжимание на брусьях 4рх6п

4.Тяга до колен 55%3рх1п,65%3рх2п,75%3р4п(21)

5.Жим ногами 5рх5п

Всего 48 подъемов

**2 Неделя**

1день:

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,75%2рх4п(20)

2.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п(22)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Жим ногами 4рх6п

5.Пресс 10рх3п

Всего 42 подъема

2 день:

1.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п(27ма

90%1рх3п,80%2рх3п (25)

3.Трицепы 10х4п

4.Приседание в тренажере 5рх5п

5.Наклоны в тренажере 10рх4п

Всего 49 подъема

3 день:

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

2.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,

90%1рх3п,80%2рх2п (23)

3.Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх5п (21)

4.Грудные мышцы 10рх5п

5.Приседание в тренажере 5рх5п

Всего 68 подъемов

4 день:

1.Приседания 55%3рх1п,65%3рх2п,75%2рх5п (19)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Пресс 10рх3п

Всего 41 подъем

5 день:

1.Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%2рх2п,85%1рх4п(14)

2.Приседание 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,90%1рх3п

(19)

3.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(21)

4.Отжимание на брусьях 5рх5п

5.Наклоны на тренажере 10рх4п

Всего 54 подъема

6 день:

1.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%2рх5п,85%1рх4п(20)

3.Трицепсы 10рх5п

4.Тяга с плинтов 65%3рх1п,75%3рх1п,85%3рх2п,95%2рх3п(18)

5.Жим ногами 4рх6п

6.Пресс 15рх4п

Всего 60 подъемов

**3 Неделя**

1день.

1.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(27)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх6п(30)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Приседания 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх4п(18)

5.Наклоны в тренажере 8рх4п

Всего 75 подъемов

2 день.

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

3. Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх5п(21)

4.Грудные мышцы 10рх5п

5.Пресс 10рх4п

Всего 67 подъемов

3 день.

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,85%1рх3п,

80%2рх2п (23)

2.Грудные мышцы 8рх5п

3.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(27)

4.Жим ногами 4рх5п

5.Пресс 10рх4п

Всего 50 подъемов

4 день.

1.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п (22)

3.Отжимание на брусьях 4рх5п

4.Жим ногами 4рх6п

5.Пресс 10рх3п

Всего 46 подъемов

5 день.

1. Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

3.Грудные мышцы 8рх4п

4.Пресс 8рх3п

Всего 46 подъемов

6 день.

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Грудные мышцы 8рх3п

3.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,75%2рх4п(20)

4.Пресс 8рх3п

Всего 42 подъема

**4 Неделя**

1 день.

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п(25)

2.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п(25)

3.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх4п(30)

4.Грудные мышцы 10р5п

5.Жим ногами 5рх5п

Всего 80 подъемов

2 день.

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%3рх5п(30)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

3.Трицепсы 10рх5п

4.Приседания 50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх4п(26)

5.Наклоны в тренажере 10рх4п

Всего 81 подъем.

3 день.

1.Тяга на подставке 50%3рх1п,60%2рх5п(13)

2.Жим лежа 55%5рх1п,65%4рх2п,75%3рх5п(28)

3.Отжимание на брусьях 6рх5п

4.Жим ногами в тренажере 6рх6п

5.Наклоны на тренажере 10рх4п

6.Пресс 15рх4п

Всего 41 подъем

4 день.

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

2.Тяга до колен 55%3рх1п,65%3рх2п,75%2рх5п(19)

3.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх5п(30)

4.Грудные мышцы 10рх5п

5.Жим ногами в тренажере 4рх6п

Всего 74 подъема

5 день.

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх6п(26)

3.Отжимание на брусьях 5рхп

4.Жим ногами в тренажере 4рх6п

5.Наклоны стоя 5рх5п

Всего 52 подъема

6 день.

1.Тяга 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%3рх5п(29)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%5рх5п(35)

3.Трицепсы 10рх5п

4.Тяга до колен 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх5п(21)

5.Жим ногами 6рх5п

6.Наклоны на тренажере 8рх4п

Всего 85 подъемов.

**4.2. Учебно- тематический план**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

***Теоретическая подготовка*** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме (таблица-12

**Учебно-тематический план**

таблица-12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год(мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| **Этап начальной подготовки** | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения, свыше одного года обучения** | = 120/180 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | = 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | = 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | = 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | = 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | = 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | = 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | = 14/20 | июль | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | = 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | = 14/20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | = 600/960 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | = 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | = 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Режим дня и питание обучающихся | = 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
|  | Физиологические основы физической культуры | = 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной — деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | = 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | = 70/107 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
|  | Психологическая подготовка | = 60/106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | = 60/106 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
|  | Правила вида спорта | = 60/106 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | = 1200 |  |  |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | = 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | = 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».  Принципы спортивной подготовки. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | = 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и — соревновательной деятельности. |
|  | Психологическая подготовка | = 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов. психологической ПОДГОТОВКИ обучающихся. |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | = 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | = 200 | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным  
спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях  
вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация  
дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится  
с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным  
дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной  
подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ  
спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.  
 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти  
спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный  
год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.  
 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного  
мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии  
вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду  
субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия  
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже  
уровня всероссийских спортивных соревнований.  
 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся  
осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным  
дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

**VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

***Требования к кадровому составу организаций*,** реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191H (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 , регистрационный № 22054).

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

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) 1 , обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение№6);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение№7);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20процентов от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

***Информационно-методические условия реализации программы***

***Список литературы***

Журавлев И.  «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1 2000

Лукьянов М.Е.; Филамеев А.И. «Тяжелая атлетика для юношей», Физкультура и спорт, 1969

Муравьев В.JI. «Пауэрлифтинг-путь к силе»

Остапенко Л.A. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995

Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002

Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, № 1Ричи Смит «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2001

Том Венуто.

Слоан С.С. Жим лежа. Журнал’’Ironman” № 10 2000

Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 1999

Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001

Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3 1999

Швуб И.  Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

 Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г.

-Постановлением от 4.07.2014 г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима

работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

**Список литературы для педагогов**

Шейко, Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства [Текст] : учебное пособие / Б. И. Шейко. - Омск : [Б. и.],

 Якубенко, Я. Э. Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. Э. Якубенко. - Москва, 2006. - 28 с.

**Список детских литератур**

Бычков А.Н.          «Программа для детско-юношеских спортивных школ»

г. Красноярск, 1999 год.

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга

DVD+R диск: Сборник нормативных и учебно-методических материалов по реализации Федерального закона №273-ФЗ (ФГТ, ФС, программы, учебные планы, приемные, контрольные и контрольно-переводные нормативы по пауэрлифтинга, ЕВСК).

**Перечень интернет- ресурсов, необходимых для использования в**

**образовательном процессе**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ;

2. Официальный сайт Министерства образования РФ: 273-ФЗ РФ;

3. wrestrus.ru - федерация пауэрлифтинга России;

4. mhealth.ru - причины, по которым следует заняться пауэрлифтингом;

5. Федерация пауэрлифтинга Ростовской области

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП (или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: НП

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -120 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| Группы и Дни занятия | **Продолжительность -120 мин.** |
| ЭНП 1-4 года обучения, через день | **Подготовительная часть тренировки-30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 85 мин**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 5-7(10-12) раз,  **2-** под. 7-10(12-15) раз,  **3-** под. 7-10(12-15) раз)раз,  **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания**  **1**- под.-от 15-20 раз,  **2**- под. 15-20 раз,  **3**- под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 10- 30раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 10-30 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1**-под складывание 10-15раз,  **2**- под. складывание -10-15 раз.  **3**- под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Заключительная часть тренировки -5 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП (или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1 Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;

2 Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;

3 Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: УТ

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -180 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| Группы и Дни занятия | **Продолжительность -180 мин.** |
| УТЭ 3-4 года обучения, через день (каждый день) | **Подготовительная часть тренировки-30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 140 мин**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 5-7(10-12) раз,  **2-** под. 7-10(12-15) раз,  **3-** под. 7-10(12-15) раз)раз,  **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания**  **1**- под.-от 15-20 раз,  **2**- под. 15-20 раз,  **3**- под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 10- 30раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 10-30 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1**-под складывание 10-15раз,  **2**- под. складывание -10-15 раз.  **3**- под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП (или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: ССМ

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -240 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| Группы и Дни занятия | **Продолжительность -240 мин.** |
| ССМ 3-4, через день (каждый день 2 раза) | **Подготовительная часть тренировки-30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 140 мин**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 5-7(10-12) раз,  **2-** под. 7-10(12-15) раз,  **3-** под. 7-10(12-15) раз)раз,  **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания**  **1**- под.-от 15-20 раз,  **2**- под. 15-20 раз,  **3**- под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 10- 30раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 10-30 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1**-под складывание 10-15раз,  **2**- под. складывание -10-15 раз.  **3**- под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Спортивные и подвижные игры**  **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

Приложение №2

**ПЛАН**

проведения общефизической и спортивно-оздоровительной работы с воспитанниками отделения борьбы ДЮСШ ЕР в период июля - августа 202\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Пп | Наименование мероприятия | Дата и время | Место проведения | участники | Ответст. за провед. |
| **1** | **ЭНП ЕР** | | | | |
|  |  | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и общую выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на силу и общую выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 4 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер -препод., родители |
| 5 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 7 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на быстроту, общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 9 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 10 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 11 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 12 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер -препод., родители |
| 13 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры . |  | Стадион ДЮСШ ЕР |  | Тренер -препод. |
| 14 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| **2** | **ЭНП ИООШ №21** | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 4 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер –препод., родители |
| 5 | Велопробег, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту, силу и общую выносливость. Эстафеты, спортивные и подвижные игры. Велогонки. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 7 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту,  эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 9 | Утренняя физическая зарядка, упр. на общую  выносливость, спортивные и подвижные игры |  | Стадион, площадка для спорт. игры |  | Тренер –препод |
| 10 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) |  | Тренер –препод., родители |
| 11 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость  спортивные и подвижные игры . |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 12 | УФЗ, упр. на силу и общую выносливость,  спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 13 | Прием контрольных нормативов по ОФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 14 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| **3** | **ЭНП ШСОШ№10** | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту,  эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и  скоростную выносливость, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 4 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер –препод., родители |
| 5 | Велопробег, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 7 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 9 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер –препод.  Родители |
| 10 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 11 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту,  эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 12 | Прием контрольных нормативов по ОФП, СФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 13 | Прием контрольных нормативов по ОФП, СФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 14 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
 « пауэрлифтинг»

Приложение №3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Нормативы до года обучения** | | **Нормативы свыше года обучения** | | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | | **девочки** |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 9 | 7 | 11 | | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 150 | | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 27 | 24 | 32 | | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | 7 | |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | не менее | | |
| 7,0 | | 8,0 | | |
| 2.2 | Приседание, ладони на затылке | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 15 | | 10 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
 по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение №4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2 | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не более | |
| 11 | 9 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.5 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не более | |
| 32 | 28 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70%от повторного максимума) | кол-во раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.2 | | Жим лежа (вес штанги70%от повторного максимума) | кол-во раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.3 | | Становая тяга(вес штанги70%от повторного максимума) | кол-во раз | не менее | |
| 6 | |
| 2.4 | | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 9,0 | |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | | | Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2 | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | | Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
 «пауэрлифтинг» Приложение №5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Нормативы до года обучения** | **Нормативы свыше года обучения** |
| **Юноши/мужчины** | **Девушки/женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,3 | 5,6 |
| 1.2 | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не более | |
| 13 | 10 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 10 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 12,0 | |
| 2.2 | | Планка на прямых руках | с | 60,0 | 45,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Приложение №6

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг) | пар | 15 |
| 4. | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 5. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (0,6х2 м) | штук | 2 |
| 7. | Магнезница | штук | 1 |
| 8. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 9. | Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см) | пар | 2 |
| 10. | Подъемник для штанги | штук | 1 |
| 11. | Помост для пауэрлифтинга (3х3 м) | комплект | 2 |
| 12. | Секундомер | штук | 1 |
| 13. | Силовая рама | штук | 1 |
| 14. | Скамейка гимнастическая штук | штук | 1 |
| 15. | Скамья домкратная для жима лежа штук | штук | 2 |
| 16. | Скамья с регулируемым углом наклона | штук | 1 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 18. | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей штук 2 (для приседаний) | штук | 2 |
| 19. | Стойка под гантели штук | штук | 2 |
| 20. | Стойка под грифы | штук | 1 |
| 21. | Стойка под диски | штук | 3 |
| 22. | Тренажер для мыщц живота | штук | 1 |
| 23. | Тренажер для мыщц ног | штук | 1 |
| 24 | Тренажер для мыщц спины | штук | 1 |
| 25 | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий) | штук | 1 |
| 26 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 27 | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг) | комплект | 4 |

Приложение №7

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинты на запястья рук | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Бинты на колени | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | высокие носки (гольфы) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4. | Комбинезон неподдерживающий | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Наколенники (неопреновые) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Обувь (для приседаний) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Обувь (для тяги становой) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Спортивная майка для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12 | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Поддерживающий комбинезон (для приседаний) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Пояс для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16 | Ремень (для троеборья) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |