

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
«31» 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
Д.Н. Исполинов  
«31» 08 2021 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
по пауэрлифтингу**

Возраст обучающихся – 10 -18 лет

Срок реализации – 3 года

Тренер – преподаватель:  
Козырев А.Н.

г. Нарьян-Мар  
2021 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Нормативная часть	
2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах .....	5
2.2. Наполняемость групп, минимальный возраст и режим учебно-тренировочной работы в неделю и за год в ДЮОЦ «Лидер» .....	6
2.3. Учебный план .....	6
2.4. Теоретическая подготовка .....	6
2.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта .....	7
2.4.2. Общая и специальная физическая подготовка .....	9
2.4.3. Избранный вид спорта .....	10
2.4.4. Другие виды спорта и подвижны игры .....	10
3. Методическая часть .....	10
3.1. Планирование предметных областей групп 1 года обучения .....	13
3.2. Планирование предметных областей групп 2 года обучения .....	14
3.3. Планирование предметных областей групп 3 года обучения .....	15
3.4. Промежуточная и итоговая аттестация .....	16
3.5. Восстановительные мероприятия .....	16
3.6. Медицинское обследование .....	17
3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы .....	18
3.7.1. Требования техники безопасности в процессе обучения .....	19
3.7.2. Требование безопасности перед началом занятий .....	19
3.7.3. Требование безопасности на тренировочном занятии .....	19
3.7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях .....	19
3.7.5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях .....	19
3.7.6. Требования безопасности при окончании занятий .....	20
3.7.7. Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программ .....	20
3.7.8. Допинг в силовом троеборье .....	20
4. Система контроля и зачетные требования .....	22
4.1. Содержание и организация комплексного контроля .....	22
4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся в группе спортивно-оздоровительного этапа .....	23
5. Перечень информационного обеспечения дополнительной общеобразовательной программы.	
5.1. Список используемой литературы .....	27
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга .....	27
5.3. Перечень Интернет – ресурсов, используемых в образовательном процессе .....	28

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа для «Бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа ДЮОЦ «Лидер» (далее ДЮОЦ «Лидер») по виду спорта пауэрлифтинг разработана в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012г. № 237 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав ДЮОЦ «Лидер»;
- приказ Минспорта РФ от 12.09. 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 г. № 30530;
- приказ Минспорта РФ от 12.09. 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 г. № 30531;
- приказ Минспорта РФ от 07.12.2015 г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта пауэрлифтинг», зарегистрировано в Минюсте РФ 13.01.2016 г. № 40564;
- приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», зарегистрировано в Минюсте РФ 05 марта 2014 г. № 31522;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму от 04.02.1998 г. № 44 «Об утверждении планово-расчётных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений»;
- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ по пауэрлифтингу.

#### **Основными задачами реализации настоящей программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

#### **Программа направлена на:**

- 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;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового

образа жизни;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем и по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей.

Программа является основным документом при организации и проведении многолетней подготовки занятий по пауэрлифтингу в группах Козырева А.Н. в «ДЮЦ «Лидер» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма учащегося и его двигательного потенциала.

Система общеобразовательной программы по виду спорта пауэрлифтинг представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической и теоретической подготовке в избранном виде спорта, участие в соревновательной деятельности (по согласованию), а также инструкторская и судейская практика.

При приеме на обучение по данной программе требования к уровню образования не предъявляются. В образовательное учреждение принимаются граждане из числа не имеющих медицинских противопоказаний.

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организацией подготовки.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта пауэрлифтинг весь период обучения.

В ходе реализации настоящей программы по пауэрлифтингу у обучающихся формируется компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляции),
- познавательные (общее учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование, сотрудничество, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, решение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Условиями приема на обучение по данной программе гарантированно соблюдение права граждан на образование и зачисление к освоению образовательной программы. Порядок и правила зачисления на обучения по настоящей программе определяются внутренним нормативным актом ДЮЦ «Лидер».

## 2. Нормативная часть.

2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах

Настоящая программа составлена из расчёта 37 учебных недель годовой нагрузки. В процессе реализации программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания данной программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Российской Федерации.

Основанием структуры дополнительной общеобразовательной программы является ФГТ, отражающие все аспекты работы тренера-преподавателя с обучающимися. На спортивно-оздоровительном этапе недельная нагрузка, как правило 6 часов в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется образовательной организацией самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления и количество учащихся в группе, недельная нагрузка и общее количество часов в неделю, проходящих спортивную подготовку по пауэрлифтингу.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный этап	3 года	10	6	222	12-15

2.3. Учебный план

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям программы. Учебным планом предусматривают следующие разделы подготовки и соотношения объёмов тренировочного процесса.

Таблица 2.3.

№ п/п	Разделы подготовки	1 год		2 год		3 год	
		%	кол-во часов	%	кол-во часов	%	кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	5	<b>11</b>	4	<b>9</b>	4	<b>8</b>
2.	Общая физическая подготовка	40,5	<b>90</b>	38	<b>84</b>	35	<b>78</b>
3.	Специальная физическая подготовка	40	<b>89</b>	41	<b>91</b>	44	<b>98</b>
4.	Техническая подготовка	11,5	<b>26</b>	14	<b>32</b>	14	<b>32</b>
5.	Сдача контрольных нормативов и тестов.	2	<b>4</b>	2	<b>4</b>	2	<b>4</b>
6.	Медицинское обследование	1	<b>2</b>	1	<b>2</b>	1	<b>2</b>
7.	Участие в соревнованиях						
8.	Общее количество часов	100	<b>222</b>	100	<b>222</b>	100	<b>222</b>

самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

2.4. Теоретическая подготовка.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряжении, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги. Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

#### 2.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно - политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития пауэрлифтинга.

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергетические затраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Питьевой режим троеборца.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Система «атлет-штанга». Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Не одновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.



Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Требования техники безопасности при занятиях Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Применение специальной экипировки. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

#### 2.4.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Овладение комплексов физических упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние.

Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

Общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в процесс тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления

уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

#### 2.4.3. Избранный вид спорта.

Повышение уровня функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях. Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований.

Основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Расписание занятий. Дневник спортсмена.

#### 2.4.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки сохранения собственной физической формы.

### 3. Методическая часть.

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы. Этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха обучающихся в пауэрлифтинге является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу в образовательном учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводится время для беседы. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое тренировочное занятие. Тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (~ 20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (~ 70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (~ 10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием

упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно - сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность в пауэрлифтинге.

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

3.1. Планирование предметных областей групп спортивно-оздоровительного этапа 1 года обучения.

№	Разделы программы	Кол-во Часов	ноябрь														декабрь						январь					
			сентябрь							октябрь							ноябрь						декабрь		январь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
1	Теоретическая	11									1																	
2	ОФП	90	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	1	2	2	2	2						
3	СФП	89	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3		
4	Техническая	26	1			1	2	2		2			1		2					1	2		1	2		1		
5	Контр тесты	4													1	1												
6	Медиц обслед	2																								2		
7	Участие в сорев																											
8	Всего	222	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
№	Разделы программы	Кол-во Часов	февраль			март			апрель			май			Недели													
			22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37										
1	Теоретическая	11					1								1													
2	ОФП	90	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3										
3	СФП	89	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2										
4	Техническая	26	1			2		1	1	1	1				1	1												
5	Контр тесты	4																										
6	Медиц обслед	2															1											
7	Участие в сорев																											
8	Всего	222	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

3.2. Планирование предметных областей групп спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения.

№	Разделы программы	Кол-во часов	сентябрь			октябрь			ноябрь							декабрь			январь									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
1	Теоретическая	9			1			1						1														
2	ОФП	84	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	СФП	91	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
4	Техническая	32			2			2				2											2				2	
5	Контр тесты	4					1		1																			
6	Медиц обслед	2																									2	
7	Участие в соре																											
8	Всего	222	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
№	Разделы программы	Кол-во часов	февраль			март			апрель							май												
			22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37										
1	Теоретическая	9				1											1											
2	ОФП	84	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
3	СФП	91	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	
4	Техническая	32	2					2						2													2	
5	Контр тесты	4																								1	1	
6	Медиц обслед	2																										
7	Участие в соре																											
8	Всего	222	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

3.3. Планирование предметных областей групп спортивно-оздоровительного этапа 3-го года обучения

№	Разделы программы	Кол-во часов	сентябрь				октябрь				ноябрь							декабрь				январь															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21														
1	Теоретическая	8								1								1																			
2	ОФП	78	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
3	СФП	98	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
4	Техническая	32				2				2																											
5	Контр тесты	4					1	1																													
6	Медиц обслед	2																																			
7	Участие в сорев																																				
8	Всего	222	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
№	Разделы программы	Кол-во часов	февраль				март				апрель							май																			
			22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37																			
1	Теоретическая	8		1		1			1				1																								
2	ОФП	78	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	1	3	4	4																			
3	СФП	98	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2																			
4	Техническая	32							2																												
5	Контр тесты	4																																			
6	Медиц обслед	2																																			
7	Участие в сорев																																				
8	Всего	222	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

### 3.4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация носит сугубо информационный, оценочный характер и ни в какой мере не может быть причиной не перевода учащегося на следующий год обучения по программе. Нормативы, показанные спортсменами на промежуточной аттестации, заносятся в журнал учёта работы тренера-преподавателя. Порядок и правила промежуточной аттестации на всех годах этапа подготовки разрабатываются и регулируются внутренними правовыми актами учреждения.

Промежуточная аттестация состоит из контрольных нормативов по ОФП и СФП. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой тренировочной группе.

Представленные контрольные нормативы по ОФП и СФП являются итоговыми по виду спорта по итогам освоения обучения дополнительной общеобразовательной программы. Аттестация проходит ежегодно 2 раза в год (сентябрь-октябрь) и (апрель – май).

### 3.5. Восстановительные мероприятия

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п. Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы. Работа и отдых в процессе роста работоспособности спортсмена должны быть сбалансированы.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление, являющееся следствием выполняемых упражнений. Педагогические средства восстановления являются естественными и, следовательно, наиболее рациональными.



Психологические средства восстановления.

Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе своих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу. И поэтому не менее важны и так называемые психологические средства восстановления, направленные на снятие нервно-психического напряжения, что в свою очередь, способствует более быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма.

Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относится внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактики – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), психогигиена – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Педагогические средства принято подразделять на две группы (подход тренера к спортсмену, организация отдыха, применение отвлекающих факторов, моральный климат в коллективе и др.) и средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

С помощью психологических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и система организма. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления - особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, барвоздействие, локальное отрицательное давление, бани, сауны. Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов. Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемия тканей, другие снимают отек, воспаление.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления.

### 3.6. Медицинское обследование

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся на отделении пауэрлифтинга, осуществляется в следующем порядке: специалистами соответствующих поликлиник где обследуются дети школьного возраста, учащиеся иных учебных заведений для допуска к занятиям пауэрлифтингом. Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом, периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Врачебный осмотр включает в себя врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: педиатра, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся консультации специалистов. Исследование физического развития, функциональные пробы и определение общей физической работоспособности, флюорография органов грудной клетки, электрокардиография, общий анализ крови, общий анализ мочи, при необходимости клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови. При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования. По результатам медицинских обследований и медицинскую документацию вносится и в копии выдается тренерам – преподавателям. Врачебное заключение, включающее в себя: оценку состояния здоровья, заключение о физическом развитии по существующим стандартам, допуск к занятиям спортом

### 3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

- соблюдение требований безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных занятий и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдение антидопинговых правил, предусмотренные статьей 26 настоящего Федерального закона (пункт в редакции, введенной в действие с 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ);
- соблюдение этических норм в области спорта;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях; (Пункт дополнительно включен с 21 января 2014 года Федеральным законом от 23 июля 2013 года N 198-ФЗ)
- соблюдение положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

#### 3.7.1. Требования техники безопасности в процессе обучения.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно правилам вида спорта, пауэрлифтинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 3.7.2. Требование безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) с обучающимися по безопасности на тренировочных занятиях, с обязательной регистрацией в журнале инструктажа;
- убедиться в том, что все обучающиеся переоделись;
- следить за соблюдением правил поведения обучающихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение тренировочного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- следить за соблюдением постоянного притока свежего воздуха (воздушного режима) и достаточного режима освещения в спортивном зале;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортивном зале.

### 3.7.3. Требование безопасности на тренировочном занятии

Тренер-преподаватель должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении обучающихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок дополнительной предпрофессиональной программой;
- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при пониженной температуре и повышенной влажности; снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;
- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

### 3.7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При обнаружении учащимся неисправностей спортивного инвентаря необходимо сообщить тренеру-преподавателю. Запрещается самостоятельно устранять неполадки. При несчастном случае, произошедшем с обучающимся, необходимо сообщить тренеру - преподавателю и оставить место происшествия таким, каким оно осталось после несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью других обучающихся. В случае возникновения пожара или появления первых признаков (дым, запах) сообщить тренеру - преподавателю и следовать его указаниям.

### 3.7.5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Тренер-преподаватель должен: при жалобе учащегося на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить его к врачу; при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

порезы - промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку.

ушибы - положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

вывих - создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

растяжение - наложить на болезненную область холодный компресс на 10 - 15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;

перелом - остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо

прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;

оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае; при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

### 3.7.6. Требования безопасности при окончании занятий.

Тренер-преподаватель организует обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения; организованно вывести обучающихся с места проведения занятия;

производит тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал; доводит до сведения ответственного за спортивный зал и спортивную площадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

### 3.7.7. Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники выполнения упражнений силового троеборья;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг;
- сдача контрольных нормативов по промежуточной аттестации.

### 3.7.8. Допинг в силовом троеборье.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений: использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании; отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы; нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации, о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании; фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля; обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства; распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя: проведение допинг контроля; установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил; предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов; повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль; проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации; проведение научных

исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов; оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг контроля, предусмотренных порядком проведения допинг контроля.

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг». Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы) - Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флипчарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие «допинг» означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке. Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную

эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

#### 4. Система контроля и зачетные требования.

##### 4.1. Содержание и организация комплексного контроля за физическим состоянием спортсмена.

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить корректировки в тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки. В практике физического воспитания и спорта осуществляют комплексный контроль над состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью. Основным источником получения информации при подготовке спортсменов является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок. Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спортсменов; отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки как управляемого процесса; увеличение числа измеряемых показателей,

регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о подготовленности и готовности спортсменов.

#### 4.2. Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Тесты	возраст					
		юноши			девушки		
		10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет	10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
Скоростные качества	Бег 60 м.						
	Бег 30 м.						
Координация	Челночный бег 3X10 м						
Гибкость	Наклон вперед (см)						
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)				-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)						
	Подъем туловища из положения лёжа за 20 сек. (кол-во раз)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек (кол-во раз)						
Техническое мастерство							

Факторы, учитывающиеся при контроле за физическим состоянием спортсмена.

В научной литературе описаны разные взгляды ученых и практикующих тренеров на теоретико-методологические аспекты контроля. Павлов В.И. считает, что при контроле за физическим состоянием и подготовленностью атлетов в различных видах спорта должны учитываться следующие факторы:

- уровень квалификации спортсмена;
- учет специфики и типа физической активности;
- специфика и отличие активности внутри групп;
- цель занятий спортом;
- учёт уровня нагрузок, в зависимости от их специфики;
- учёт биоэнергетических затрат.

Объекты контроля. Объектами контроля являются:

- нагрузка;
- состояние спортсмена: (здоровое состояние — состояние нормального функционирования всех систем организма человека в нормальных внешних естественных условиях; болезненное состояние; состояние "спортивной формы" — состояние повышенной готовности переносить внешние нагрузки и адаптироваться к ним);

- уровни развития сторон спортивной подготовленности (физической, тактической, технической, психологической и теоретической);
- уровни развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.);
- специальное спортивное оборудование: сооружения, спортивные снаряды, экипировка, вспомогательные средства;
- спортивное судейство;
- воздействие фармакологических средств и т.д.

Формы контроля. Принято различать три типа состояний человека в зависимости от длительности промежутка времени, в котором это состояние остается относительно неизменным.

- этапные (перманентные) состояния, сохраняющиеся относительно долго - недели, месяцы - (как пример): рост, некоторый уровень выносливости, силы, иногда - вес и др.
- текущие состояния, которые изменяются в течение 1-3 суток. Это показатели физического состояния, которые изменяются под влиянием упражнений за это время. Например, аппетит, сон, мышечные боли и т.п.
- оперативные состояния, которые изменяются под влиянием однократного (кратковременного) выполнения физического упражнения, серии упражнений в течение одного занятия. Показатели оперативного состояния человека изменяются постоянно (частота сердечных сокращений, артериальное давление).

Необходимость выделения этих трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различны. Поэтому принято выделять соответственно три основные формы контроля:

- этапный контроль, цель которого - оценка и нормирование этапных состояний организма.
- текущий контроль, его задача - определение и нормирование текущих колебаний в состоянии организма.
- оперативный контроль, имеющий целью экспресс коррективы состояния организма.

Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных форм контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Для этого необходимо проводить три вида контроля: оперативный, текущий и этапный. Охарактеризуем их определяющие факторы.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела; функционального состояния сердечнососудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложно координационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата;



функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Текущий контроль может осуществляться: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- определение изменения физического состояния, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Основные критерии осуществления комплексного контроля. Для получения информации об этапах подготовки спортсменов используют субъективные и объективные критерии контроля. К субъективным критериям, свидетельствующим о достижении предельно допустимой нагрузки, относят: одышку, покраснение или побледнение кожных покровов, тошноту, головокружение, боль и чувство тяжести в области затылка, шум в ушах, боль за грудиной, под лопаткой, отдающая в левую руку. Появление бессонницы, беспокойства, ухудшения настроения, нежелания заниматься свидетельствуют о перенапряжении. Все это тренер может определить визуально или путем опроса. О положительных изменениях под влиянием занятий свидетельствует улучшение самочувствия, появление бодрости, чувства радости. К объективным критериям относят параметры морфофункционального состояния физической работоспособности и подготовленности. Так, развивающееся утомление проявляется в количественных характеристиках выполняемого упражнения (скорость, частота шагов, темп, амплитуда движений, координация).

Для контроля интенсивности нагрузок в спорте используют показатели частоту сердечных сокращений, артериальное давление, ориентируясь на их динамику в процессе занятия.

Комплексный контроль в процессе занятия учитывает также изменение внешних условий окружающей среды: понижение температуры воздуха, изменения направления ветра, появления дождя, снега, что приводит к необходимости внесения изменений в содержание занятий, распределение средств, методов и так далее. Все виды комплексного контроля представляют необходимую информацию, используемую в процессе управления тренировочным процессом, позволяющую установить исходный уровень физического состояния спортсмена и контролировать динамику результирующих показателей тренировочных воздействий в процессе занятий.

Общий положительный оздоровительный эффект в процессе тренировочного процесса оценивается улучшением уровня индивидуального физического состояния, критериями которого могут быть:

- уменьшение количества острых повторных заболеваний, обострений хронических заболеваний; ускорение процессов восстановления после перенесенных заболеваний и так далее;
- снижение выраженности факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (нормализация или уменьшение избыточной массы тела, нормализация или снижение артериального давления, нормализация липидного обмена, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности);
- снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, после сна и при стандартных физических нагрузках;
- улучшение результатов в двигательных тестах;
- повышение уровня физического состояния;
- повышение мотивации к занятиям.

«Повышение уровня физического состояния служит основой для внесения коррекции в параметры оздоровительных программ в соответствии с возрастным уровнем физического состояния».

#### Виды контроля, их функции, содержание.

Контроль со стороны тренера, осуществляемый соответственно его профессиональным функциям, называется педагогическим.

«Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Достоверно оценивать динамику столь сложных факторов и качеств, возможно, видимо, лишь в этапной форме. Однако, складываются они (данные изменения) на фоне суммарных педагогических воздействий каждой тренировки и даже каждого эпизода тренировочного процесса».

Методологическую основу педагогического контроля можно сформулировать как:

- определение (предварительное изучение) степени стабильности в развитии показателей физического состояния спортсмена, их значимости и влияния на процесс спортивного совершенствования;
- поиск и разработка как отдельных тестов, так и комплексных тестирующих программ, отвечающих требованиям к информативности, надежности и объективности;
- разработка нормативных требований, норм, способов статистической и педагогической оценки результатов тестирования, контрольных испытаний.

Данные педагогического контроля позволяют следить за физическим состоянием спортсмена, выполнением планов подготовки, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Таким образом, учитывая актуальность вопросов, связанных с педагогическим контролем в процессе подготовке спортсменов, особое внимание приобретают вопросы:

- оценка эффективности применяемых средств и методов;
- выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки различных сторон подготовки спортсмена;
- выявление динамики спортивных результатов и прогнозирование достижений спортсмена;
- отбор талантливых спортсменов.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного их обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений).

Целью врачебного контроля является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей.

«Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой направлен на решение трех основных задач: 1) выявление противопоказаний к физической тренировке; 2) определение

уровня физического состояния (УФС) для назначения адекватной тренировочной программы; 3) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год)».

#### Результаты контроля

1. Контроль за физическим состоянием спортсмена является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов.

2. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня подготовленности и рациональная его реализация.

3. В процессе подготовки спортсменов осуществляется комплексный контроль за их физическим состоянием, что позволяет вести постоянное наблюдение за тренировочным процессом и оценивать динамику физического состояния спортсмена под влиянием физических нагрузок.

4. Наиболее информативными и приемлемыми средствами и методами комплексного контроля являются следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, показатели динамометрии, показатели в тесте Купера, пробе Штанге и др.

5. Хорошие показатели физического состояния спортсмена свидетельствуют об адекватности используемых нагрузок и режима тренировки. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также ее продолжительность, интенсивность и частота занятий определяются уровнем физического состояния спортсмена. Индивидуализация тренировочных нагрузок является важнейшим условием их эффективности и совершенствования физического состояния спортсмена.

6. Для эффективного управления процессом подготовки спортсмена чрезвычайно важны регулярный контроль за его состоянием, работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме.

#### 5. Перечень информационного обеспечения дополнительной предпрофессиональной программы.

##### 5.1. Список используемой литературы.

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003.
2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. – СПб., 2004.
3. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. – М.: Совершенно секретно, 2005. – 256 с.
4. Келлер Х. Загадка страха. – М., 2003. – 210 с.
5. Намозова С.Ш. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Павлов В.И. Принципы организации функционально-диагностического обследования спортсменов и контроля за их текущим состоянием.
7. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. 1985.
8. Розин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов./ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №11 1997 год

##### 5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга.

1. Пауэрлифтинг. Как правильно наматывать кистевые бинты.
2. Пауэрлифтинг. Как подобрать рабочие веса в подходах.
3. Пауэрлифтинг. Ликбез по программам тренировок.
4. Пауэрлифтинг. Необычные упражнения на трицепс с гантелями и штангой.
5. Пауэрлифтинг. Подбор и подгонка жимовых маек.
6. Пауэрлифтинг. Работа с остановками. Зачем она нужна.
7. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для жима лежа.
8. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для становой тяги.

9. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для приседа
10. Пауэрлифтинг. Техника наматывания коленных бинтов.

5.3. Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. [powerlifter.ru](http://powerlifter.ru) «Силовой спорт и спортивное питание» – журнал
2. [powerlifting.by](http://powerlifting.by) «Пауэрлифтинг.by.» - портал пауэрлифтинга
3. [forum.steelmuscle.ru](http://forum.steelmuscle.ru) «Steelmuscle» - форум по силовым видам спорта
4. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net) «Thepowershop» - спортивный интернет - магазин
5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта Российской Федерации
6. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
7. [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru) Портал пауэрлифтинга
8. [www.wps-wpo.ru](http://www.wps-wpo.ru) «Федерация пауэрлифтинга WPS/WPO – Россия»
9. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) Список дисквалифицированных спортсменов
10. [www.plworld.ru](http://www.plworld.ru) «Мир пауэрлифтинга»

«Утверждаю»  
Директор ГБУДО НАО  
«Детско-юношеский центр «Лидер»  
Исполинов Д.Н.

Учебный план учебных занятий и соотношение объёмов учебного процесса по разделам учебной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу в условиях самоизоляции и проведения занятий по удалённому доступу.

№	Разделы программы	1 год	% соотношение	
1	Теоретическая подготовка	20 часов	28 %	
2	Общая физическая подготовка	34 часов	47 %	
3	Техническая подготовка	18 часов	25 %	
4	Общее количество часов	72 часа	100 %	

Тренер-преподаватель



А.Н. Козырев.