

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБОУДО ДЮСШ)**

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
учебно-методическим советом
МБОУДО ДЮСШ
Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ДЮСШ
В.И. Барда
«04» сентября 2017г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Пауэрлифтинг»

для детей и подростков в возрасте 10-18 лет
(срок реализации 5 лет)

Составители:
Копылова А.В., зам. директора по УСР;
Бажанова Т.В., методист;
Титова Е.Н., методист;
Елин М.А., тренер-преподаватель отделения
«Пауэрлифтинг»,
Кузин А.С., тренер-преподаватель отделения
«Пауэрлифтинг»

г. Снежногорск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	12
2.1 Учебный план.....	12
2.2. Теоретическая подготовка.....	12
2.3. Практическая подготовка.....	14
2.4. Инструкторская и судейская практика.....	17
2.5. Восстановительные мероприятия.....	18
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги, лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги – которые в сумме килограммов и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, они расширяют двигательный опыт, воспитывают привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служат средствами активного отдыха, эффективно стимулируют стремление к самовыражению через красоту тела.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для обучающихся детско-юношеской спортивной школы. При разработке настоящей Программы использовалась Программа по пауэрлифтингу (силовое троеборье) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, заслуженный тренер России Бычков А. Н., г. Красноярск 2013 г., нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, с учётом опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденный приказом Минспорта России от 7 декабря 2015 г. N 1121.
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе Программы по пауэрлифтингу (силовое троеборье) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, заслуженный тренер России Бычков А. Н., г. Красноярск 2013 г., с внесением корректив в учебно-тематическое планирование в соответствии с особенностями учебно-тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера.

Программа предназначена для детей 10-18 лет, сроком реализации – 5 лет (1 год – спортивно-оздоровительный этап, 3 года – этап начальной подготовки, 1 год – учебно-тренировочный этап).

Зачисление в отделение «Пауэрлифтинг» производится в соответствии с Положением о правилах приема детей в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», утвержденным Приказом директора МБОУДО ДЮСШ № 258 от 16.09.2016.

Комплектование групп осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования учебных групп и установлении режима учебно-тренировочных занятий в МБОУДО ДЮСШ, утвержденного приказом директора МБОУДО ДЮСШ № 259 от 16.09.2016.

Тренировочная деятельность осуществляется в тренажерных залах по ул.П.Стеблина д.20 (S=107,3 кв.м, S=39,3 кв.м, S=60,3 кв.м, S=22,1 кв.м, S=53,3 кв.м, S=49,8 кв.м), на основании:

- Договора №92 от 29.03.2004 на передачу в оперативное управление недвижимого муниципального имущества. Срок действия – бессрочно.
- Дополнительного соглашения №1 от 09.07.2004 к Договору №92 от 29.03.2004г.
- Дополнительного соглашения №2 от 22.11.2007
- Дополнительного соглашения №3 от 01.05.2010
- Дополнительного соглашения №4 от 10.08.2015г.
- Свидетельства о гос. регистрации права оперативного управления 51-АГ №013706 от 21.09.2015.

Оборудование тренажерных залов:

- тренажеры (100 шт.)
- штанги различной конфигурации,
- диски от 0,1 кг до 50 кг,
- телевизоры для демонстрации видеозанятий (3 шт.),
- система акустическая.

Цель программы – формирование физически здоровой и развитой, духовно богатой, социально активной, творческой личности ребенка.

Задачи:

Образовательные

- формирование теоретических знаний по истории и терминологии атлетизма и пауэрлифтинга, основам диетологии, анатомии и физиологии человека;
- формирование практических навыков выполнения приемов техники атлетической гимнастики и пауэрлифтинга.

Развивающие

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации, гибкости;
- развитие физических способностей, направленных на достижение высокого уровня спортивных успехов;
- закладывание прочных основ по формированию навыков самоконтроля;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные

- формирование навыков здорового образа жизни;
- привитие интереса к занятиям атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом;
- воспитание желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом и укреплять здоровье;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки атлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой атлетизма и пауэрлифтинга, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительные особенности программы

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- реализацией принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацией принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- реализацией принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- соблюдением дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Новизна программы

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической и специальной подготовке включает в себя все этапы спортивно-оздоровительной, начальной и учебно-тренировочной подготовки. В связи с этим предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учётом возраста обучающихся и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Также программа предусматривает универсальность подготовки обучающихся, то есть многообразную подготовку спортсменов, включающую в себя упражнения аэробного характера: бег, ходьба, лыжи и т. д.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке обучающихся предполагает определённое соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными техническими упражнениями не является достаточно эффективным.

Основной принцип учебно-тренировочной работы, нашедший отражение в программе, - разносторонняя подготовка, в основе которой лежит система методов и средств физического развития воспитанников, содействующая гармоническому развитию личности обучающихся.

Требования к учебно-тренировочным занятиям:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их здоровья,

физического развития, пола и двигательной подготовленности;

- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и воспитательной направленности учебных занятий;
- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для обучающихся детско-юношеской спортивной школы с 10 до 18 лет:

Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
10-13 лет	I год обучения – 13-14 лет; II год обучения – 14-15 лет; III год обучения – 15-16 лет.	16-18 лет.

Программа учитывает возрастные особенности групп обучающихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественные изменения в организме занимающихся в период полового созревания, изменения антропометрических размеров тела. С учётом этого программа предусматривает реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы). Режим занятий в группах.

Год обучения	Оптимальный возраст, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
СОГ	10-13 лет	15 человек	6 часов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
ГНП 1 года обучения	13-14 лет	15 человек	6 часов	
ГНП 2 года обучения	14-15 лет	12 человек	9 часов	
ГНП 3 года обучения	15-16 лет	12 человек	9 часов	
УТГ 1 года обучения	16-18 лет	10 человек	12 часов	

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 2 академических часа, в учебно-тренировочных группах 3 академических часа.

Изучение теоретического материала планируется в форме специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются презентации, наглядные пособия, видеозаписи.

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования: между обучающимися в СОГ и ГНП – атлетическое многоборье; в УТГ – пауэрлифтинг (по правилам IPF-международной федерации пауэрлифтинга) и участие в муниципальных, областных и региональных соревнованиях.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной

деятельности.

Основные задачи учебных групп

Для спортивно-оздоровительных групп

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для освоения техники гиревого спорта и пауэрлифтинга;
- предварительный отбор детей для занятий пауэрлифтингом;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

Для групп начальной подготовки

Укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к силовым видам спорта и пауэрлифтингу. Приобретения первого опыта участия в соревнованиях по атлетическому многоборью и пауэрлифтингу, выполнения нормативов 1,2,3 юношеских разрядов (не позднее, чем на 3-ем году обучения в НП). Работа в качестве помощника тренера и судьи.

Для учебно-тренировочных групп

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, дальнейшее приобретение знаний и навыков тренера, судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивного разрядов, на протяжении 3 лет обучения в УТГ.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

№ п.п.	Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка, в часах
1.	Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	6 часов	312 часов
2.	Этап начальной подготовка	1	6 часов	312 часов
		2	9 часов	468 часов
		3	9 часов	468 часов
3.	Учебно-тренировочный этап	1	12 часов	624 часа

Краткое описание основных методов, обеспечивающих достижение цели и задач программы

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности обучающихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

Виды обучения:

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки даёт необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности обучающихся составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Перевод обучающихся в группу на следующий год обучения производится на основании решения тренерского совета с учётом выполнения юными спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Контроль физической подготовленности для ГНП и УТГ осуществляется 2 раза в год, исходя из специфических особенностей вида спорта и проживания в условиях Крайнего Севера: сентябрь-октябрь ОФП, СПФ; март-апрель ОФП, СПФ. Для СОГ производится ежемесячный мониторинг физической подготовленности (на спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки ФЗ 329 от 04.12.07г. О ФК и спорте в РФ)

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (не менее)	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1
Юноши					
1.	Прыжок в длину с места	170	180	190	240
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	35	45	55
3.	Вис на перекладине с согнутыми руками	30	40	50	60
4.	Поднимание туловища за 30 с	24	26	28	30
5.	Подтягивания в висе на перекладине	7	9	11	13
Девушки					
1	Прыжок в длину с места	155	170	180	200
2	Поднимание туловища за 30 с	25	27	28	30

3	Вис на перекладине с согнутыми руками	15	20	25	30
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	15	20	25
5	Прыжки через скакалку	120	140	150	170
	Перевод в УТГ при обязательном наличии юношеского разряда по пауэрлифтингу				

После окончания спортивно-оздоровительного этапа обобщающиеся должны знать:

- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну);
- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;
- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах;
- основы здорового образа жизни;
- терминологию, принятую в атлетической гимнастике;

уметь:

• выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- страховать себя и партнера, при выполнении атлетических упражнений;
- вести дневник тренировок;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами).

После окончания этапа начальной подготовки обобщающиеся должны знать:

- методы развития силы мышц;
- понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца;
- терминологию, принятую в пауэрлифтинге;
- соревновательные команды, правила судейства в пауэрлифтинге;
- основы диетологии, физиологии спорта, профилактики травматизма;
- понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, малые, средние максимальные веса, методика их определения;

уметь:

• страховать себя и других обучающихся при выполнении соревновательных упражнений по пауэрлифтингу;

• использовать специальную экипировку, как самостоятельно, так и в паре с другими обучающимися;

• объективно оценивать технику выполнения соревновательных упражнений как свою, так и других обучающихся;

• соблюдать режим питания;

• работать в качестве помощника тренера, или помощника судьи;

• выполнение юношеских разрядов 1,2,3 по Пауэрлифтингу (не позднее, чем на 3-ем году);

После окончания учебно-тренировочного этапа обобщающиеся должны знать:

• особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения;

• влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;

• взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках;

• травматические повреждения, характерные при занятиях пауэрлифтингом;

• правила судейства в пауэрлифтинге (по версии федерации IPF);

• основные ошибки в технике упражнений, причинно-следственные связи

возникновения ошибок, приёмы устранения ошибок;

- негативное влияние на организм человека, специфических, запрещенных стимуляторов;

уметь:

- составлять план диеты, как для увеличения веса спортсмена, так и для его коррекции;

- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;

- составлять планы тренировок атлетической направленности на летний, или межсоревновательный период;

- пройти судейскую стажировку, получить 3-ю судейскую категорию по пауэрлифтингу;

- выполнить спортивные нормативы 3,2, 1 разрядов.

Морально - волевые качества, которые развиваются в процессе занятий атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом:

- Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.

- Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

- Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед соревнованиями и во время выполнения соревновательных упражнений, обеспечивающие высокий результат.

- Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

- Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

- Уверенность в своих силах – это качество, которое является основой бойцовского характера.

- Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

- Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

- Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Измеряется развитие личностных качеств обучающихся путем тестирования и анкетирования. Используются в работе следующие методики диагностики: на мотивацию избегания неудач Т. Элерса; шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Самбуловым; шкала Шуберта «Степень готовности к риску»; наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование, выполнение требований разрядных норм и результаты соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание материала	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Вид занятий
1.Теоретическая подготовка							
1.	Физическая культура и спорт	1	2	2	3	3	Лекция
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	1	1	2	3	2	Лекция
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	2	2	3	3	Лекция
4.	Планирование спортивной тренировки.	1	2	2	3	4	Лекция
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	2	4	4	Лекция

6.	Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.	1	1	2	2	2	Лекция
7.	Морально-волевой облик спортсмена.	1	2	1	2	2	Лекция
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	2	3	4	6	Лекция
Итого часов:		9	14	16	24	26	
2.Практическая подготовка							
1.	Общefизическая подготовка	208	212	280	280	320	Учебно-тренировочный процесс
2.	Специальная физическая подготовка	82	54	124	112	224	
3.	Разносторонняя физическая подготовка	-	12	12	12	12	
4.	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	10	12	
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	12	12	
6.	Контрольно-переводные нормативы	9	12	12	12	12	
7.	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	
8.	Соревнования	По календарному плану					
	Всего часов:	312	312	468	468	624	

2.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр.

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.

Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания тяжелоатлетов. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление, Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки, Первая помощь при травмах.

Реабилитация спортсменов после перенесенных травм. Выполнение упражнений лечебной физической культуры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования. Перспективное планирование, годичное. Планирование занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки.

Круглогодичность спортивной подготовки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов тренировки. Индивидуальный план и дневник тренировки тяжелоатлета. Формы тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки тяжелоатлета и показателей тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма спортсмена, различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок во время участия в соревнованиях.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований. Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание. Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований. Тактика при участии в соревнованиях.

Морально-волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка. Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные и индивидуальные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства тяжелоатлетов. Основные мероприятия развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки.

Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Правила соревнований. Их организация и проведение.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Роль судьи как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка местасоревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях.

Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов, система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований.

2.3. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Основные задачи в развитии гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям избранного вида тяжёлой атлетики;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне.

Тяжелоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная - пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость деления гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта (в частности, тяжёлой атлетики) и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Обще развивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов тяжелоатлетических видов.

К упражнениям, развивающим гибкость, относят:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- 2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- 3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);
- 4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

- упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;

- на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное влияние оказывают возраст, пол обучающихся и их физическая подготовленность. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;

- упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление;

- в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться в все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

Специальная физическая подготовка

Скоростно-силовая подготовка.

- 1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.
Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).
Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.
- 2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м.
Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.
- 3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета (с жилетом 2-3 кг).
- 4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).
- 5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом 3 кг).
- 6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.
- 7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),
- 8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.
- 9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.
- 10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.
- 11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.
- 12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).
- 13) Приседы и полуприседы с партнером.
- 14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.
- 15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).
- 16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом (3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

Пауэрлифтерская подготовка

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями

- 1) Жим штанги лёжа на скамье хват узкий.
- 2) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.
- 3) Жим штанги стоя, сидя из за головы.
- 4) Жим штанги лёжа на наклонной скамье.
- 5) Бицепс со штангой стоя.
- 6) Бицепс с гантелями попеременно.
- 7) Трицепс французский жим.
- 8) Трицепс отжимания от брусьев с отягощением.
- 9) Приседания со штангой на плечах в разножку.
- 10) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.
- 11) Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- 12) Тяга штанги в наклоне широким хватом.
- 13) Тяга штанги с плинтов.
- 14) Тяга штанги с возвышенности.
- 15) Тяга штанги до подбородка.

- 16) Тяга становая.
- 17) Н.Ч.К. с отягощениями.

Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

Примерный комплекс круговой тренировки:

- бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной высоте;
- и.п. в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;
- и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5х5 отталкиваний;
- и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3х7 раз, тоже упражнение с продвижением 3х10 м;
- первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3х10 наклонов;
- в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки -4х6 раз;
- наклоны вперед, стоя на краю возвышения - 3х10 раз;
- и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки - 2х20 раз правой ногой, 2х20 раз левой ногой;
- подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3х20 раз, правой ногой - 3х20 раз;
- подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой - 2х30 раз, правой - 2х30 раз.

Разносторонняя физическая подготовка

В тренировке троеборца в многолетнем тренировочном процессе применяется оптимальная, с точки зрения результативности и экономии затрачиваемой энергии, система специальных и соревновательных упражнений, избирательно действующая на развитие основных мышечных групп и необходимых навыков при выполнении трёх соревновательных движений.

Уже с первого этапа годичной подготовки, который охватывает период с 15 сентября по 1 ноября (6-7 недель) и с 1 марта по 1 апреля (4 недели), наряду с задачами повышения уровня физической готовности ставится задача по изучению и совершенствованию техники трёх движений за счет применения в каждом уроке учебно-тренировочного процесса 2-3 специальных и соревновательных упражнений, сопряженных с техникой трёх движений. Этот факт говорит о том, что кроме набора различных прыжков, беговых упражнений и скоростно-силовой подготовки, тренировка троеборца должна быть целенаправленно-специализированной независимо от возраста.

Целью этапа является:

- 1) изучение и совершенствование техники жима лёжа, приседания со штангой, тяги становой;
- 2) овладение техникой трёх движений на всех этапах годового цикла;
 - а) приседания на лавочку с прижатыми к ней икрами;

- б) наклоны со штангой на плечах ноги на ширине плеч;
- в) жим штанги лёжа на скамье хват узкий;
- г) выполнение акробатического упражнения «мост»;
- д) «Полувер» с гантелей и гирей.

Этап технико-физической и специально-физической подготовки ноябрь-декабрь-май.

Цель: накопление силы, развитие быстроты через выполнение специально-подготовительных упражнений, которые не только улучшают технику элементов основных движений, но еще развивают специальную координационную подготовленность пауэрлифтера.

- а) жим штанги лёжа на скамье хват широкий;
- б) приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- в) тяга штанги с плинтов.

Соревновательные упражнения троеборца

В тренировочном процессе на этапе специально-физической подготовки ноябрь-декабрь-май-июнь перед атлетами ставится цель использовать соревновательные упражнения - на небольших весах, выполняемые при облегчении внешних условий и с различными весами. Непрерывное техническое исполнение трех движений на определенном этапе годового цикла моделируется как соревновательная деятельность и позволяет избежать однообразия и монотонности в условиях тренировки.

- а) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий с паузой и без паузы, в рубаше и без неё.
- б) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч в бинтах и без бинтов, в комбинезоне и без него.
- в) Тяга становая в комбинезоне и без него.

2.4. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных клубов является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; владеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

2.5. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных клубов с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются **педагогические** средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. **Гигиенические** средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения.

Из **психологических** средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из **медико-биологических** средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы физического воспитания

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. При работе группах используется индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях объединения

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (метод демонстраций), практические методы (упражнения).

Организационно-методические указания

В учебной программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного силового троеборца характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяга, жим лежа, а так же рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются 10 наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих троеборцев прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности.

Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают, различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки. Закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и осваивают новый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности троеборцев по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной нагрузкой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и

воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для различных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

План-схема годового цикла подготовки

Планирование годового цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности воспитанника.

В спортивно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки 1 года обучения основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки.

Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии силовых видов спорта, об основных терминах и элементарных основах силового троеборья.

Специальной физической подготовке отводится немного времени: развиваются такие качества, как гибкость, сила и силовая выносливость. В техническом оснащении в спортивно-оздоровительной группе и начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками силовых упражнений.

Тактическая и интегральная подготовки взаимосвязаны и требуют немного меньшего внимания в ранней стадии обучения пауэрлифтингу. Интегральная подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в техническом варианте.

Соревнования для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения представляют собой квалификационные соревнования для выполнения нормативов и личных достижений.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и совместным мероприятиям. Очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия со спортсменами, когда они определяются с выбором спортивной направленности информируют свои характерные особенности.

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Обучение в этих группах является основной частью учебного материала. Именно в этот период обучающиеся изучают все тонкости силового троеборья, стараются овладеть

умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги учебно-тренировочного процесса характеризуются результатами сдачи контрольных нормативов и соревновательной деятельностью. Поэтому количество часов отведенных на соревнования увеличивается с каждым годом.

Время, отведенное на развитие общей физической подготовки, почти равномерно распределено на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Немалая роль в учебно-тренировочном процессе отводится технической и тактической подготовке, которые с каждым годом требуют к себе все большего внимания.

За время обучения спортсмены должны овладеть практикой тренеров-инструкторов и судейскими навыками. Эта практика используется, как правило, при работе со своими младшими «коллегами» в квалификационных соревнованиях, на «проходке», в тренировочных заданиях, в теоретических беседах.

По разделу «Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия» отведенное количество часов, тренер может самостоятельно распределить в течении всего учебного года. Несомненно, одна из главных задач этих занятий - это работа с родителями, пропаганда здорового образа жизни и инструктаж по технике безопасности. Кроме того, восстановительные мероприятия можно отнести к организационно-воспитательным. Для лучшего восстановления спортсменов и в целях пропаганды здорового образа жизни после соревновательного периода рекомендуется посещать сауну, проводить восстановительный массаж.

Тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В предсоревновательном периоде основная задача – достижения спортивной формы. С этой целью снижается объем (ОФП) нагрузки и увеличивается объем специальной подготовки, которая заканчивается за 4-5 дней до старта, уменьшается количество применяемых упражнений, особенно группы дополнительных упражнений.

После соревновательного периода начинается переходный. В переходном периоде снижается силовая нагрузка, но повышается общефизическая подготовка.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного предсоревновательного, соревновательного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов;

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный
- соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий,

- соревновательный,
- восстановительный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, но создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах и цикла подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кац А.М. Новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 256 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 272 с.
5. Крестовников А.Н. Очерки физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 1951. – 155с.
6. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
8. Программа по пауэрлифтингу (силовое троеборье) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, заслуженный тренер России Бычков А. Н., г. Красноярск 2013 г.
9. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей

- международной категории Шантаренко С.А. — Омск: 2002. — 65 с.
10. Сеченов И.М. Избранные философско-психологические произведения. — М.: ОГИЗ, 1947. — 301 с.
 11. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 1978. — 159 с.
 12. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
 13. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. — 543 с.