

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

**УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 21.02.2023 № 54-О**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации: \_\_\_\_\_

Разработчики:

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность, цели и задачи .....	3
1.2. Характеристика вида спорта .....	4
1.3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.....	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися .....	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. План учебного процесса .....	9
2.3. Расписание учебных занятий .....	11
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	11
3.1. Содержание и методика работы в спортивно-оздоровительных группах .....	11
3.2. Общая физическая подготовка и общая и специальная физическая подготовка.....	18
3.3. Вид спорта.....	19
3.4. Психологическая подготовка.....	23
3.5. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям .....	25
3.6. Основы профессионального самоопределения.....	26
3.7. Различные виды спорта и подвижные игры .....	27
3.8. Спортивное и специальное оборудование .....	31
3.9. Специальные навыки .....	32
4. Судейская подготовка.....	37
4.1. Объем учебной нагрузки .....	37
4.2. Методы выявления и отбора одаренных детей .....	39
4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	41
5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ .....	42
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	44
6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предспортивной программы.....	46
6.2. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся.....	50
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	52
7.1. Список литературы .....	52
7.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе .....	53

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее - программа) предполагает для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Пауэрлифтинг». Программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Ханты-Мансийского района».

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

### **1.1. Направленность, цели и задачи**

*Направленность программы:*

- на создание условий для физического воспитания и развития физических лиц 10 лет и старше;
- на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- на организацию досуга детей и взрослых и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

*Цель программы:* создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

*Задачи программы:*

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

## **1.2. Характеристика вида спорта**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power-«сила» + lift -«поднимать») или силовое троеборье - 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 и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных - кроме привычных сейчас

приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжелой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье - приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжелой атлетики - в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим - народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы).

### **1.3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

*Таблица 1*

#### **Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю**

<b>этап обучения</b>	<b>кол-во часов в неделю</b>	<b>кол-во занятий в неделю</b>	<b>минимальный возраст для зачисления в группу (лет)</b>	<b>минимальная наполняемость групп (кол-во человек)</b>	<b>максимальный количественный состав группы (человек)</b>
1 год обучения	6	3	10	6-8	12
2 год обучения	6	3	10	6-8	10
3 год обучения	6	3	12-13	6-8	10
4 год обучения	6	3	12-13	6-8	9

5 год обучения	6	3	14-15	6-8	8
-------------------	---	---	-------	-----	---

Программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 18 лет и физических лиц старше 18 лет. Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на этапе спортивно-оздоровительной направленности и при успешном её освоении возможности перехода на обучение по программам спортивной подготовки.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивно-оздоровительных групп. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

Результатом освоения программы по виду спорта «пауэрлифтинг» в спортивно-оздоровительных группах является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*Теоретические основы физической культуры и спорта:*

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта.

*Общая физическая подготовка:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;

- способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

*Общая и специальная физическая подготовка*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*Вид спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

*Основы профессионального самоопределения:*

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*Различные виды спорта и подвижные игры:*

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

*Специальные навыки:*

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

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*Спортивное и специальное оборудование:*

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;



- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

*Судейская подготовка:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это отправной документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

### **2.1. Календарный учебный график**

Построение годичного цикла подготовки пауэрлифтеров в спортивных школах является один из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается, и утверждается ежегодно приказом директора. Календарные графики распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп по годам (Приложение)

### **2.2. План учебного процесса**

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации программы в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и

распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

Динамика индивидуальных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения предспортивной программы по виду спорта отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;
- зачёт по теоретической подготовке (тестирование);
- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении учебного года

План учебного процесса для спортивно-оздоровительных групп представлен в таблицах 2

Таблица 2

### Примерный план учебно-тренировочных занятий на 42 учебных недели по предспортивной программе

наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	26	26	26	34	34
2. Общая физическая подготовка	76	76	76	-	-
3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	76	76
4. Вид спорта	76	76	76	40	76
5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	24	24
6. Спортивное и специальное оборудование	24	24	24	36	36
7. Специальные навыки	14	14	14	20	20
8. Судейская подготовка	-	-	-	22	22

<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
---------------------	------------	------------	------------	------------	------------

Количество учебных часов в год планируется на 42 недели из расчета 39 недель учебного процесса и 3 недели спортивно-оздоровительного лагеря, 10 недель активного отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам. Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

### **2.3. Расписание учебных занятий**

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом руководителя). При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся в соответствии с СанПиНом.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **3.1. Содержание и методика работы в спортивно-оздоровительных группах**

В спортивно-оздоровительных группах обучающиеся овладевают основами техники отдельных видов пауэрлифтинга, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы. Работают над повышением разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоением основ техники, воспитанием основных физических качеств, приобретением соревновательного опыта, подготовкой и

выполнением контрольно-переводных нормативов, приобретением навыков организации и проведения соревнований, формированием профессионального опыта: инструкторская и судейская подготовка.

### *Теоретические основы физической культуры и спорта*

Цель и основное содержание дополнительной общеразвивающей программы определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах первого-третьего годов обучения могут проводиться в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В спортивно-оздоровительных группах четвертого-пятого годов обучения, кроме того, проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

В ходе занятий теоретической подготовки и в период бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта с пониманием сути пауэрлифтинга, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по видам силового троеборья, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в сети -Интернет.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:

#### *Тема: «Физическая культура и спорт в России»*

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

*Тема: «Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом»*

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

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.

Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире

*Тема: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся»*

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, 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 и натуживания при подъеме штанги.

*Тема: «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»*

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).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы 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.

*Тема: «Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа»*

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.

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.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Классификация спортивного массажа.

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. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Тема: «Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге»*

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп - причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга - причина движения штанги.

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. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокого спортивного результата.

*Тема: «Методика обучения троеборцев»*

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия.

*Тема: «Планирование спортивной тренировки»*

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - 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.

*Тема: «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки»*

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

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов



восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

*Тема: «Психологическая подготовка»*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Психологическая подготовка перед, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

*Тема: «Общая и специальная физическая подготовка»*

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

*Тема: «Правила соревнований. Их организация и проведение»*

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры-преподаватели, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

*Тема: «Места занятий, оборудование и инвентарь»*

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: лифтерская, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

### **3.2. Общая физическая подготовка и общая и специальная физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической

подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

### **3.3. Вид спорта**

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка.

#### *Технико-тактическая подготовка*

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

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационального использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-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 концепцией специальной тактической подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднятие неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

3. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

4. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные, локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

5. Для улучшения техника необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

6. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику

упражнений, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

7. Технику движений необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях – три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке.

8. Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл.

9. Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях), количество повторений и подходов (в соревновательных упражнениях).

10. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.

11. Оперативным показателем эффективности технических движений может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 недельных тренировочных микроциклов.

12. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период учебной-тренировки).

*Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге*

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

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия, и вставая в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног.

Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

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

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

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

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

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

специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

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

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

### **3.4. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решении проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом. Специфика пауэрлифтинга, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

В спортивно-оздоровительных группах первого-третьего годов обучения важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому

себе и др.).

В спортивно-оздоровительных группах четвертого-пятого годов обучения основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

В это время внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов-технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надёжности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

#### *Общая психологическая подготовка спортсменов*

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:



1. Информирование спортсменов об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности учебно-тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Сознание жёстких условий учебно- тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

### **3.5. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных стартов сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трёх психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

- обеспечение необходимого уровня психической напряжённости (мобилизованности);

- создание необходимого уровня устойчивости.

#### *Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов*

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется при помощи словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используется также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

#### *Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов подготовки*

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

### **3.6. Основы профессионального самоопределения**

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения в спортивно-оздоровительных группах используются практические занятия, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для вида осознанного выбора спортсменом спортивной деятельности.

Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести учебно-тренировочное занятия в группах для начинающих спортсменов в соответствии планом занятия.

Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении.

### 3.7. Различные виды спорта и подвижные игры

Различные виды спорта и подвижные игры реализуется в процессе практических учебно-тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной подготовки обучающихся. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой и соревновательный. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх, способствующих повышению профессионального мастерства:

Таблица3

№	Вид спорта	Навыки способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнёра.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряжённости. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

4.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.
----	--------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*1. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.*

Воспитание выносливости в процессе спортивной учебной-тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

*2. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.*

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей – тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

*3. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).*

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам.

Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки.

Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных

упражнений из различных видов спорта для создания двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке мышечного аппарата, к волевым качествам.

4. *Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.*

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения. Основная создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений.

Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера-преподавателя за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым.

Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет

завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Бег - один из распространенных и доступных видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

#### *Развитие общей выносливости*

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах учебно-тренировочного занятия совершенствование общей выносливости

достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

### **3.8. Спортивное и специальное оборудование**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки троеборцев любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда части задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия пауэрлифтера, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Цель и задачи: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы различных спортивных сооружениях в пауэрлифтинге, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по теме: «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий.

Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

### 3.9. Специальные навыки

Определённую роль в достижении высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге играет специальная силовая подготовленность по показателям относительной силы сгибателей кисти, максимальной и относительной становой силы, максимальной и относительной силы разгибателей ног, взрывной силы разгибателей ног, умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Развитие специфических качеств троеборца (упражнения, используемые на тренировке троеборца).

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

Таблица 4

#### Классическая программа тренировок на 9 недель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя
<b>1</b> тренировка	80% 6×3	80% 6×4	80% 6×5	80% 6×6	85% 5×5	90% 4×4	95% 3×3	100% 2×2	105% 1×1
<b>2</b> тренировка	80% 6×2	80% 6×2	80% 6×2	80% 6×2	80% 6×2	80% 6×2	80% 6×2	50% 3×10	-

*Вспомогательные упражнения для развития силы ног:*

1 тренировка:

- приседания классические (по плану);
- полуприседания со штангой на плечах с весом 90-100% 3/6;



- упражнения на тренажёре для передней и задней поверхности бедра 3/ на каждую группу мышц соответственно;
- упражнения для мышц голени – 3/15.

Я тренировка:

- приседания классические (по плану).

Комментарии: основная цель данной программы – развитие общей силы ног в подготовительном периоде («базы»). Расчёт процентных тренировочных весов производится индивидуально для каждого спортсмена по лучшим (на данный момент) результатам в приседаниях (от максимального веса на 1 раз); трико и бинты рекомендуется применять в случае, когда рабочий вес превышает 85-90% от максимума (если в этом есть необходимость); главное – если спортсмен сможет присесть 80% - 6/6 без экипировки, то результат с экипировкой может составить 100-115% от максимума без экипировки на 1 раз.

Таблица 5

**Силовая программа тренировок на 9 недель**

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя
55-60% 1×15	65% 1×12	70% 1×10	75% 1×8	80% 1×6	85% 1×5	90% 1×4	95% 1×3	«проходка» или участие в соревнованиях (97% 1×1); (102% 1×1); (105-107% 1×1)

Вспомогательные упражнения для развития силы ног:

1 тренировка:

- приседания классические (по плану);
- упражнение штанга на плечах 1×10 секунд 120-150%;
- приседания в Гакке или жим ногами - 5×5;
- упражнения на тренажёре для передней и задней поверхности бедра - 2×15 на каждую группу мышц соответственно;
- упражнения для мышц голени - 2×15.

Я день (лёгкий):

- приседания с задержкой – 50-60% - 4×4;
- приседания медленные (10 секунд вниз + быстро вверх) - 50-60% - 3×3;
- упражнение на тренажёре для передней и задней поверхности бедра – 2/15 на каждую группу мышц соответственно.

Комментарии к этой программе: расчёт процентных тренировочных весов производится индивидуально для каждого пауэрлифтера от лучших (на данный момент) результатов приседаний; экипировка применяется при работе с весами начиная с 80%, т.е с 5-ой недели:

- вовремя 1-ой тренировки все вспомогательные упражнения рекомендуется выполнять «до отказа», т.е. максимально загрузить ноги;

- вовремя 2-ой тренировки все вспомогательные упражнения рекомендуется выполнять до лёгкой усталости (в полсилы). Поэтому 2-ая тренировка и названа лёгкой, т.к. к следующей тренировке необходимо восстановление;

- на 8-ой неделе перед «проходкой», 2-ую тренировку (лёгкую) для приседаний рекомендуется не выполнять, т.к. пред максимальной нагрузкой необходимо добиться полного восстановления.

Таблица 6

### Силовая программа волнообразная

недели											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
65 % 3×8	70 % 3×6	75 % 3×4	55 % 2×12	70 % 2×8	75 % 2×6	80 % 2×4	60 % 2×15	85 % 1×6	90 % 1×4	95 % 1×2 или 1×3	соревнования 95%, 100-102%, 105%

Комментарии к этой программе: экипировка применяется при работе с весами, превышающими 85%, т.е. с 9-ой недели; вспомогательные упражнения идентичны упражнениям предыдущей программы на 9 недель (см. выше); расчёт абсолютных значений тренировочных весов производится индивидуально для каждого пауэрлифтера в соответствии с процентными величинами от лучших (на данный момент) результатов в приседаниях.

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

*Упражнения для повышения результативности жима лёжа*

#### 1. Собственно выполнение жима лёжа.

Жим лёжа следует выполнять всегда с использованием всех технических нюансов, присущих официальным соревнованиям.

## 2. Удержание штанги или перегрузка.

Цель упражнения выработать привычку к большому весу и укрепить связки. Исходное положение как в жиме лёжа. Два ассистента помогают снять вес со стоек на вытянутые руки атлета. Ему необходимо удержать штангу в этом положении в течение 10 секунд, а затем поставить её на стойки с помощью ассистентов. Вес штанги должен быть 110-140% от максимального.

## 3. Жим лёжа негатив.

Исходное положение тоже, что и ранее. Необходимо снять штангу со стоек и очень медленно опустить её на грудь. Поднять штангу верх помогают ассистенты. Вес штанги должен быть 100-110% от максимума. В этом упражнении вырабатывается траектория опускания большого веса («привычка» к весу). Выполняется обычно в 1-2-разовых повторениях.

## 4. Статический жим (изометрия).

Необходимо установить штангу над грудью на определённой высоте. Лёжа на скамье, следует приложить максимальное усилие, пытаясь поднять штангу (естественно, что вес на ней должен быть намного больше максимального). Это усилие осуществляется в течение нескольких секунд. Следует подчеркнуть, что в этом упражнении возможно несколько вариантов исполнения. Например, 1 повторение в 10 секунд, 2 повторения в 5 секунд или 3 повторения в 3-4 секунды. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научиться проходить мёртвую точку в жиме лёжа. У разных спортсменов она расположена на разной высоте. Таким образом, устанавливая штангу, ее необходимо поднять на ту высоту, где примерно находится эта самая «мёртвая» точка.

## 5. Жим лёжа «отдельной фазы».

Кроме того, что в жиме лёжа существует «мёртвая» точка, в ее окрестности движение рук атлета резко замедляется и требуются значительные усилия для ее преодоления. Таким образом, выходит, что «мёртвой» является не только одна точка, но и целая фаза движения оказывается также «мёртвой». Обычно именно эта фаза и является основным тормозом в жиме лёжа. Она требует особого внимания и соответствующей отработки. В этом и заключается идея предлагаемого упражнения.

Проще всего разбить жим лёжа на две фазы:

1 – движение от груди до середины траектории;

2 – движение от середины траектории до конечного положения, где руки выпрямлены.

Исходное положение как в жиме лёжа. Техника исполнения та же, что и в жиме лёжа. Единственное отличие состоит в том, что движение выполняется лишь до середины (1 или 2 фаза). Вес штанги обычно такой же, как в жиме

лёжа.

#### 6. Жим лёжа через доску.

Это упражнение является модернизацией предыдущего упражнения по жиму лёжа во 2-ой фазе. Исходное положение – стандартное для жима лёжа. Один ассистент кладёт вам на грудь вдоль тела неширокую доску (15-25 см шириной и около 10 см толщиной) и удерживает ее в этом положении. Необходимо опустить штангу до касания доски, а затем выжать штангу. Модернизация предыдущего упражнения заключается в том, что штангу не нужно тормозить руками в середине траектории, а можно выполнить «отбой» от доски. Это позволяет значительно увеличить вес на штанге, а значит, и сделать это упражнение более эффективным. Кроме того, в этом упражнении всегда отрабатывается одинаковая глубина опускания, чего трудно добиться иным способом.

#### 7. Жим лёжа медленный.

Это обычный жим лёжа, выполняемый в медленном темпе (примерно 3-4 секунды опускание и 3-4 секунды подъём). Цель упражнения – отработка правильной техники и траектории движения. Оно полезно, когда вы меняете свою технику жима лёжа, и позволяет контролировать движение в течение всего упражнения.

#### 8. Жим лёжа с остановками.

Это также обычный жим лёжа, но при движении вниз выполняется 3 остановки по 2-3 секунды и те же остановки выполняются при движении вверх. Цель упражнения такая же, как у предыдущего, только достигается она за счёт небольших статических нагрузок в «проблемных» точках траектории.

Предыдущее и данное упражнения можно комбинировать: медленное опускание (приблизительно 3-4 секунды) плюс жим вверх с 3-мя остановками; опускание с 3-мя остановками (2-3 секунды) плюс медленный жим вверх.

#### 9. Жим лёжа узким хватом.

Выполняется также, как и в бодибилдинге. Упражнение позволяет усилить трицепсы и передние пучки дельтовидных мышц.

#### 10. Жим лёжа широким хватом.

Цель – усиление средней части грудных мышц и трицепса. Техника аналогична бодибилдингу.

#### 11. Жим лёжа вниз головой.

Цель – усиление нижней части грудных мышц и трицепса. Ширина хвата та же, что и в жиме лёжа. Это упражнение особенно полезно тем, кто только что перешёл на технику жима с «мостом».

#### 12. Жим лёжа в наклоне.

Наклон скамьи около 45°. Это позволяет нагрузить и верхнюю часть

груди, и передние пучки дельтовидных мышц. Ширина хвата – как в жиме лёжа. Техника исполнения как в бодибилдинге.

### 13. Жим лёжа обратным хватом.

Это упражнение выполняется, как обычный жим лёжа, однако хват, которым берёте штангу – обратный. Это позволяет лучше нагрузить отдельные пучки трицепсов и груди.

Тяга. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лёжа в станке, изометрические упражнения.

## **4. Судейская подготовка**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех периодов обучения спортивно-оздоровительных групп, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого годов обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в младших группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, технических элементов, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся должны хорошо знать правила проведения соревнований по пауэрлифтингу, участвовать в судействе местных соревнований. Наблюдение за проведением занятий обучающимися позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическое образовательное учреждение.

### **4.1. Объём учебной нагрузки**

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на учебно-тренировочные занятия времени.

Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения спортивно-оздоровительных игр вооружит тренера-преподавателя дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по отношению к общему объему учебного плана (таблица 7).

Таблица 7

**План учебно-тренировочных занятий на 42 учебные недели по программе**

## для спортивно-оздоровительных групп

наименование	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	26	26	26	34	34
2. Общая физическая подготовка	76	76	76	-	-
3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	76	76
4. Вид спорта	76	76	76	76	76
5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	14	14
6. Различные виды спорта и подвижные игры	36	36	36	-	-
7. Специальные навыки	26	26	26	26	26
8. Спортивное и специальное оборудование	12	12	12	12	12
9. Судейская подготовка	-	-	-	14	14
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

### 4.2. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

#### *Виды одаренности*

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;

3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг.

Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ «СШ Ханты-Мансийского района» носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ДО «Спортивная школа Ханты-Мансийского района» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеразвивающей программе зачисляются обучающиеся согласно Положению о приеме обучающихся в МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом спортивно-оздоровительном этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренеры-преподаватели выстраивают учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер-преподаватель уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.



### **4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### *1. Общие требования безопасности*

1.1 Тренажёрный зал должен быть оснащён огнетушителем медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

1.2. К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.3. Учащийся должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения тренера, тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергаться проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### *2. Требование безопасности перед началом занятий*

2.1. Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие серьги и т.п.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёров;
- по команде тренера-преподавателя зайти в зал.

#### *3. Требование безопасности во время занятий*

3.1. Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.

3.2. Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажёрах;
- соблюдать правила использования тренажёров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятий без разрешения тренера.

#### *4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях*

Учащийся должен:

- при возникновении неисправностей в работе тренажёра или его поломке прекратить занятие сообщит об этом тренеру-преподавателю;
- занятие на тренажёрах продолжать только после устранения неисправностей;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие организованно под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию и сообщить в пожарную часть.

#### *5. Требования безопасности по окончании занятий*

5.1. Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-

тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании пауэрлифтера высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как: торжественный приём вновь поступивших; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное проведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим воспитанником обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки в спортивно-оздоровительных группах и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии воспитанников в ходе учебно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спортивно-оздоровительных группах принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце каждой группы (конкретного этапа).

В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчёт и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии воспитанника после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную деятельность. В его программу входят оценки объёма учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки среднего тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния юного спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого воспитанника чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки условно.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности воспитанников в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

#### *Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности*

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;

- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки учебно-тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру направленности. Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

### **6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предспортивной программы**

#### *Индивидуальный отбор*

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы по виду спорта.

Таблица 8

### **Нормативы ОФП и СФП для проведения индивидуального отбора занимающихся для зачисления в спортивно-оздоровительные группы первого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид испытания (контрольного упражнения)</b>	<b>Оценка результата</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1.	Бег 30 метров, сек.	«5»	6,2	6,4
		«4»	6,4	6,6
		«3»	6,6	6,8
2.	Челночный бег 3×10 м, сек.	«5»	9,0	10,5
		«4»	9,3	10,7
		«3»	9,5	10,9
3.	Прыжок в длину с места, см	«5»	130	120
		«4»	125	115
		«3»	120	110

4.	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20 сек.	«5»	12	10
		«4»	10	8
		«3»	8	6

Таблица 9

**Нормативы ОФП и СФП  
для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения**

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
1.	Бег 30 метров, сек.	«5»	6,1	6,3
		«4»	6,3	6,5
		«3»	6,5	6,7
2.	Челночный бег 3×10 м, сек.	«5»	8,9	10,4
		«4»	9,2	10,6
		«3»	9,4	10,8
3.	Прыжок в длину с места, см	«5»	135	125
		«4»	130	120
		«3»	125	115
4.	Техническое мастерство	<b>обязательная техническая программа</b> выполнение соревновательных упражнений с грифом: приседание, жим лёжа, становая тяга (с учётом выполнения команд, правил и порядка выполнения)		

Таблица 10

**Нормативы ОФП и СФП  
для спортивно-оздоровительных групп второго-третьего годов обучения**

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) за 10 секунд, кол-во раз	«5»	7	6
		«4»	6	5
		«3»	5	4
2.	Поднимание и опускание туловища (пресс) за 30 сек., кол-во раз	«5»	>15	>12
		«4»	15	12
		«3»	<15	<12
3.	И.п. – вис. Подъём ног к перекладине на 100°	«5»	>5	>4
		«4»	5	4
		«3»	<5	<4
4.	Вис на согнутых руках, сек.	«5»	>8	>6
		«4»	8	6

		«3»	<8	<6
5.	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 секунд, кол-во раз	«5»	>10	>10
		«4»	10	10
		«3»	<10	<10
6.	Прыжок в длину с места, см	«5»	140	130
		«4»	135	125
		«3»	130	120

Таблица 11

**Нормативы ОФП и СФП  
для спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого годов обучения**

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) за 10 секунд, кол-во раз	«5»	8	7
		«4»	7	6
		«3»	6	5
2.	Поднимание и опускание туловища (пресс) за 30 сек., кол-во раз	«5»	>25	>20
		«4»	25	20
		«3»	<25	<20
3.	И.п. – вис. Подъём ног к перекладине на 100°	«5»	>9	>6
		«4»	9	6
		«3»	<9	<6
4.	Тяга становая с помоста	«5»	100% от собственного веса	
		«4»	95% от собственного веса	
		«3»	90% от собственного веса	
5.	Приседание вес на плечах	«5»	90% от собственного веса	
		«4»	85% от собственного веса	
		«3»	80% от собственного веса	
6.	Вис на согнутых руках, сек.	«5»	>10	>8
		«4»	10	8
		«3»	<10	<8
7.	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 секунд, кол-во раз	«5»	>15	>15
		«4»	15	15
		«3»	<15	<15
8.	Прыжок в длину с места, см	«5»	160	150
		«4»	155	145
		«3»	150	140

*Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)*

Перед тестированием проводится разминка.

*Бег 30 метров*

Выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.



*Челночный бег 3×10 метров* проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров прочерчиваются две параллельные линии – «старт» и «финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются её и преодолевают последний отрезок без касания линии «финиш». Участники стартуют по два человека.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё.

сгибание и разгибание рук проводится в упоре лежа на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки: касание пола коленями, бёдрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.; поочерёдное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

#### *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечить хорошее сцепление с обувью. Участник принимает и.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки: заступ за линию измерения или касание её; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине* выполняется из и.п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 20 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвращением в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касаний локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания локтями мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза,
- на которых возможно выполнение спортивных разрядов.

## **6.2 Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная и итоговая аттестация проходит на основании Положения спортивной школы.

Промежуточная аттестация по годам обучения проводится при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Промежуточная аттестация состоит из аттестации по предметным областям:

- ✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» - устный зачёт
- ✓ «Общая физическая подготовка» - тестовые испытания
- ✓ «Общая и специальная физическая подготовка» - тестовые испытания
- ✓ «Вид спорта» (техника и тактика избранного вида спорта) - тестовые испытания, контрольные соревнования

Обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий период (год) обучения при условии:

- выполнения учебной программы в полном объёме;
- выполнения контрольных нормативов данного периода обучения.

Освоение учебной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области учебной программы:

- ✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» -

зачёт;

✓ «Общая физическая подготовка» (СОГ-3), «Общая и специальная физическая подготовка» (СОГ-5) - сдача контрольно-переводных нормативов (зачёт);

✓ «Вид спорта» - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

Устный зачет - развернутый ответ в устной форме на несколько вопросов (не более 3) из разных областей теоретических знаний, предусмотренных образовательной программой.

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний, контрольных (зачетных) соревнований:

Тестовые испытания - набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных предспортивной программой. Упражнения подразделяются на группы: общие физические, специальные физические и технические.

Для определения уровня теоретических знаний и предспортивной программ применяется балльная система оценки от 3 до 5 (3 - низкий, 4 - средний, 5 - высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с) По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$U_{cp} = \text{сумма баллов}/n$ , где n - количество тестов (упражнений)

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности. Допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных.

Контрольные (зачетные) соревнования - соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

Требования к результатам освоения программ установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7.1. Список литературы

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 2000. – 215 с.
- Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена, «Здоровье», Киев, 2019. - 256 с.
- Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки «Высшая школа», Минск 2001. – 380 с.
- Дикуль В.И., Зиновьева АА. Как стать сильным, «ФиС», 1990. – 150 с.
- Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения, Москва, 2010. - 280 с.
- Масалыгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М., ФиС, 2009. – 420 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, «ФиС», Москва, 2022. - 220 с.
- Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры, «ФиС», Москва, 2019. - 330 с.
- Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 2018. - 272 с.
- Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., ФиС, 2019. - 320с.
- Муравьёв В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе, М.: «Светлана П.», 2000. – 112 с.
- Опухтин Р.М. Всё о пауэрлифтинге. - Росов-на-Дону: Феникс, 2004. -56 с.
- Остапенко Л.А., Шубов В.М, Атлетическая гимнастика, Знание, Киев 2018. – 300 с.
- Пеганов Ю.А. Силовая гимнастика в комнате. «Физкультура для всех», 1/2000, – М.: «Знание». - 450 с.
- Петров В. К. Сила нужна всем. М.: «ФиС», 2009. - 320 с.
- Петров В.К. Гармония силы, «Советский спорт», 2019. - 210 с.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки, Киев, Вицашкола, 2018. - 512 с.
- Плехов В.К., Атлетизм для вас. – Киев: Знание, 2020. - 305 с.
- Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2021.
- Пубов В.М., Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика. М.: «ФИС», 2002. «Знание». - 320 с.

Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М, ФиС, 2002 - 200 с.

Фаламеев А.И. Тяжёлая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: ФиС, 2019 – 199 с.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 2021. -252 с.

## **7.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
3. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkultuaisport.ru](http://www.fizkultuaisport.ru)
4. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)