

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» с. Дивное**

программа утверждена
на педагогическом совете
протокол № 2 от «18» мая 2023 г.



**Директор МКУ ДО СШ
С.В. Чербилов**

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет
Срок реализации программы- 7-8 лет

Составители программы:
методист Чербилова Т.В.
тренеры – преподаватели Гладков С.Г.
Брагин В.В.

Апанасенковский район.
Год разработки программы: 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивной школы, по пауэрлифтингу составлена на основе нормативных документов Министерства образования РФ, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов, передовой спортивной практики и результатов научных исследований. Образовательная программа спортивной подготовки разработана с учетом применения норм Федерального Закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон N 127-ФЗ) и направлена на создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства, начиная с раннего физического развития детей, формирование условий и возможностей для развития массового физкультурно-спортивного движения среди обучающихся и подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, формирование межведомственной и межуровневой системы детско-юношеского спорта в рамках положений Федерального закона 127-ФЗ.

Образовательная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов по виду спорта - пауэрлифтинг.

Данная программа составлена для всех видов спортивных школ. Весь учебный материал в программе излагается по группам: начальной подготовки (НП), тренировочным (Т), спортивного обучения (СО). Это позволяет также дать тренерам единое направление в тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до подготовки, отдельных обучающихся инструкторами и судьями по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Пауэрлифтинг - (силовое троеборье). Это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся. Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии.

Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений,

позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Новизна данной дополнительной образовательной программы «пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, подвижные и спортивные игры, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Пауэрлифтинг – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях.

1. Программа составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования, программой общей физической подготовки на основе нормативных документов Министерства спорта, регламентирующие работу спортивных школ с учётом многолетнего передового опыта работы и полготовки квалифицированных спортсменов и результатов исследований, с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Отличительной особенностью от уже имеющихся типовых программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтинга, (силовой гимнастикой), армрестлингом, общей физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и носит физкультурно-спортивную направленность.

Основной целью данной программы является:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- формирование красивого телосложения
- улучшение физической подготовленности и физического развития подростков посредством занятий пауэрлифтингом.
- максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь организаторам спорта в развитии этого вида в сети СШ, ССШОР и ШВСМ.

Основные задачи

Образовательные

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга
- изучение основ анатомии и физиологии
- изучение правил соревнований пауэрлифтинга
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд края, ДСО и ведомств.
- методическая работа по развитию юношеского спорта.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности

Развивающие

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

Воспитательные

- воспитания у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования;
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд, края, района, ДСО и ведомств;

- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы и судейства по установленным в них видам спорта.

Задача данной программы максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь организаторам спорта в развитии этого вида в сети СШ. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся. Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии, к работе в силовых структурах РФ. Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Пауэрлифтинг – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: начальная подготовка, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет предложить тренерам всех спортивных школ единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

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

1. Организация тренировочного и учебно – воспитательного процессов.

1.1. Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение учебно - воспитательной работы с обучающимися осуществляется дирекцией и тренерским составом спортивной школы в соответствии с Положением о приеме обучающихся, тестированием (сдача контрольных нормативов) Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

1.2. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, спортивных клубов, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивную школу.

1.3. Поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Допускается формирование разновозрастных групп с учетом не более разницы 2-х возрастных категорий и по спортивному разряду не более 2-х разрядов (3 юн.-1 юн.)

1.4. На тренировочный этап, как правило, зачисляются только здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года. При условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательной программой. В отдельных случаях обучающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти обучающиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными

нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача. В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он, может быть, переведёт на этап обучения, соответствующий его спортивной подготовленности.

1.5. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

1.6. Зачисление обучающихся оформляется приказом директора. Работа в спортивных школах проводится циклично на основании данной программы.

Поступившие в спортивные школы, распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

1.5. Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия по индивидуальному плану тренировки;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

1.6. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки пауэрлифтеров. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки.

Срок реализации программы 8 лет. Программа рассчитана на круглогодичную циклическую подготовку спортсменов рассчитанную на 52 недели из которых: 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель индивидуальной самостоятельной

подготовки в период активного отдыха. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом .

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

- первый этап группы начальной подготовки до 1 года обучения. Учебная нагрузка составляет 207 часов в год – интенсивная тренировочная подготовка, 27 часов – самостоятельная индивидуальная подготовка в период активного отдыха.

Тренировочная нагрузка в неделю – 4,5 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 ч 30 мин. Минимальное количество обучающихся в группе 14 человек.

- второй этап обучения (2 - 3 год обучения). Учебная нагрузка составляет 276 - 368 часов в год, в неделю 6 – 8 часов. Периодичность занятий – 4 раза в неделю по 2 учебных часа. Минимальное количество обучающихся в группе – составляет 12 человек.

- третий этап обучения (до 3 х лет) Учебная нагрузка составляет 414 - 460 часов в год, в неделю 9 –10 часов. Периодичность занятий – 4-6 раз в неделю по 1ч 30 мин- 3 учебных часа. Минимальное количество обучающихся в группе – составляет 10 человек.

- четвертый этап обучения (свыше 3 х лет) Учебная нагрузка составляет 552 часа в год, в неделю 12 часов. Периодичность занятий – 4-6 раз в неделю по 1 ч 30 мин - 3 учебных часа. Минимальное количество обучающихся в группе по согласованию с администрацией учреждения.

Организация тренировочного и учебно – воспитательного процессов.

Требования к комплектованию учебных групп по пауэрлифтингу.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода
НП 1 год	1	10 лет	14	6	Выполнение нормативов ОФП
НП 2 год	1	11-12 лет	12	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
НП 3 год	1	12 лет	12	8	
Т 1 год	1	12-13 лет	10	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных нормативов 1-2 разряда
Т 2 год	1	13-14 лет	10	10	
Т 3 год	1	14-15 лет	10	10	
Т 4 год	1	15-16 лет	не менее 6	14	
Т 5 год	1	17-18 лет	не менее 6	14	

Примечания:

1. В таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.

2. В отдельных случаях обучающиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета, при условии, что эти обучающиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

3. В том случае, если спортсмен имеет высокий уровень подготовки, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть переведён на следующий год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений. Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение обучающимися нормативов по физической подготовке.

Примечания. При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и

санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, лекций по темам, изложенных в программе (по каждой теме тренер предлагает список литературы);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленные для спортсменов.
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Обучающиеся спортивных школ обязаны ежедневно выполнять утреннюю зарядку, а также домашние задания тренера – преподавателя по отработке отдельных элементов техники. При проведении учебно – тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно - гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря. В процессе теоретических и практических занятиях обучающиеся должны получить знания спортивного судьи.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемыми результатами по окончанию изучения программы по пауэрлифтингу в группах начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма
- всестороннее физическое развитие
- формирование интереса к занятиям пауэрлифтингом
- овладение техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга
- воспитание моральных и волевых качеств
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи
- успешная сдача контрольных нормативов тестирования
- выполнение нормативов 1-2 юношеских разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по годам обучения и определения уровня обученности может быть: тестирование, анкетирование, выполнение контрольных практических заданий и нормативов, участие в соревнованиях, согласно положению о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся образовательного учреждения, что дает возможность объективно оценивать усвоения обучающимися программного материала.

Ожидаемыми результатами по окончанию изучения программы по пауэрлифтингу в тренировочных группах являются:

- дальнейшее укрепление здоровья спортсменов
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, развитие психологической подготовленности
- совершенствование качеств, необходимых троеборцу
- изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях
- приобретение знаний и навыков тренера и судьи
- выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по годам обучения и определения уровня обученности может быть: тестирование, анкетирование, выполнение контрольных практических заданий и нормативов, участие в соревнованиях, согласно положению о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся образовательного учреждения, самостоятельное проведение тренировочного занятия, судейство внутришкольных соревнований, что дает возможность объективно оценивать усвоения обучающимися программного материала. Для перевода из одной тренировочной группы в другую обучающиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН этап начальной подготовки

Содержание занятия	ГНП-1	ГНП-2	ГНП - 3
Теоретическая подготовка: Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	1	1	1
Развитие силового троеборья, атлетической гимнастики в России и за рубежом	1	1	1
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание тренирующихся	1	1	1
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1	1
Основы техники упражнений	4	5	6
Методики тренировки	2	4	4
Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	1

Психологическая подготовка	1	1	2
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1
Планирование спортивной тренировки	1	1	1
Места для занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1
Правила соревнований	1	1	1
Требования контрольных нормативов	1	1	1
Итого теории:	18	19	23
Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения	56	60	70
занятия другими видами спорта	40	58	48
Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники специальных упражнений	26	50	55
развитие специфических качеств троеборца	30	40	35
Восстановительные мероприятия	2	6	6
Техническая подготовка	28	34	30
Тактическая подготовка	4	5	5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Контрольно-переводные нормативы	3	3	3
Участие в соревнованиях	-	1	1
Итого практики:	207	276	276
Самостоятельная, индивидуальная подготовка	27	36	36
Итого часов:	234	312	312

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН тренировочный этап

Содержание занятия	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5
Теоретическая подготовка:					
Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	1	1	1	1	1
Зарождение и история развития пауэрлифтинга	1	1	1	1	1

Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1	1	1	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание тренирующихся	1	1	1	1	1
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1	1	1	1
Основы техники упражнений	6	6	5	5	5
Методики тренировки	4	4	5	5	5
Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1
Планирование спортивной тренировки	1	1	1	1	1
Места для занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1
Правила соревнований	1	1	1	1	1
Требования контрольных нормативов	1	1	1	1	1
Итого теории:	23	22	22	22	22
Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения	96	100	106	108	100
занятия другими видами спорта	40	32	20	10	10
Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники специальных упражнений	114	120	126	220	220
развитие специфических качеств троеборца	40	30	22	20	20
Восстановительные мероприятия	8	10	10	18	18
Техническая подготовка	50	53	56	80	80
Тактическая подготовка	12	13	13	14	14
Инструкторская и судейская практика	8	8	10	18	18
Контрольно-переводные нормативы	3	2	2	2	2

Участие в соревнованиях	20	24	27	40	48
Итого практики:	414	414	414	552	552
Самостоятельная, индивидуальная подготовка	54	54	54	72	72
Итого часов:	468	468	468	624	624

4.1. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

4.2. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4.3. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

4.4. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие обучающихся в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

4.5.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 3-х лет обучения главное по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовки, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

4.6. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении (свыше 3-х лет) в подготовительный периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

4.7. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают непрерывную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретически и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, участие

в соревнованиях.

4.8. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организовывается в соответствии с годовым календарным планом. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы. Может быть, один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев. Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого соревнования или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

4.9. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель тренировочных занятий. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес спортивно – технической, специальной физической, тактической подготовки. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

4.10. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении (свыше 3-х лет) в подготовительный период средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

4.11. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Следует принять во внимание тот факт, что в пауэрлифтинге спортсмены могут принимать участие в двух дисциплинах: троеборье (приседания, жим, становая тяга) и жим штанги лёжа отдельно как соревновательная дисциплина. Исходя из этого, определяют распределение тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена. Если спортсмен выбирает только один вид состязаний, то в этом случае можно говорить о снижении нагрузки.

5. Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает,

педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления. Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности спортсмена, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является - *педагогический контроль*. Организация

комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта. Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся. *Цель педагогического контроля* - повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных

упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

6. Содержание программы для групп начальной подготовки 1-3 года обучения

Общая и специальная физическая подготовка включает упражнения разминки, игровые занятия в футбол, баскетбол, езду на велосипеде, кросс, лыжи.

Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся жим лежа, приседания, силовая тяга. К вспомогательным упражнениям относятся жимы, упражнения для приседаний, наклоны со штангой на плечах.

практическая подготовка

1. Жимы: жим лежа, жим ногами на тренажере, жим штанги с груди сидя (стоя), жим на наклонной скамье головой вверх.
2. Тяги: трицепсовая тяга на блоке, мертвая тяга.
3. Приседания со штангой на плечах.
4. Наклоны со штангой на плечах.
5. Отжимания на брусьях, подтягивания.

Выполнение контрольных нормативов

В группах начальной подготовки проводятся исходная, текущая и промежуточная аттестация обучающихся в форме контрольных нормативов для оценки эффективности тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
			не менее		не менее	

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Участие в соревнованиях.

Участвовать в соревнованиях 1 раз в течение года с целью повышения спортивного мастерства, приобретение соревновательного опыта, выполнения различных нормативов.

Судейская практика

Врачебный контроль

теоретическая подготовка.

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. 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.

Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и мире. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающегося. 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.

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). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

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 развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

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.

Методика тренировки троеборцев. 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: годичных, месячных, недельных. **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.

для тренировочных групп

теоретическая подготовка.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.

Зарождение и история развития пауэрлифтинга. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. 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 настуживания при подъеме штанги.

Закаливание организма. Весовой режим. Значение закаливания для юного

троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. 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. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. 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.

Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Методика обучения троеборцев. 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. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в

период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. **Методика тренировки.** 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. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях. Средства интегральной подготовки.

Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка до, во время 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 развития отдельных психологических качеств.

Правила соревнований, их организация и проведение. 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. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников.

Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

упражнения вдвоем с сопротивлением. отталкивание;

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.,

упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга), **Общеразвивающие упражнения с предметом:**

- упражнения со скакалкой,
- с гимнастической палкой,
- с набивными мячами,

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте;

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)

-прыжки в длину с места и разбега,

-прыжки в высоту с места,

-метание диска, гранаты, толкание ядра, гири,

Спортивные игры:

-баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол,

-спортивные игры по упрощенным правилам,

Подвижные игры:- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

-для не умеющих плавать - овладение техникой плавания,

-плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.,

-прыжки, ныряние,

-приемы спасения утопающих.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

а) Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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.

б). Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование).

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 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, определяющие 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 В 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.

в) Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства.

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

с) **Развитие специфических качеств троеборца.** Упражнения, используемые в 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 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.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

Выполнение контрольных нормативов

В тренировочных на каждом этапе обучения проводятся текущая и промежуточная аттестация обучающихся в форме контрольных нормативов для оценки эффективности тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28

3. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			8
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			8
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который неограничивает свои воспитательные

функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

8. Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов

после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни,

использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

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

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами;
- ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

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

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной

нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

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

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. Широко применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям

внешней среды.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Методические рекомендации. Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

9. Тренерская и судейская практика

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству внутришкольных соревнований. В тренировочных группах 5 года обучения обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе внутришкольных и официальных соревнований.

10. Организационные и методические указания.

Учебный и тренировочный процессы по пауэрлифтингу в спортивных школах строятся в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях

человеческого организма, питания, оказании первой медицинской помощи должны проводиться врачом или медицинским работником. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть переменным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть.(10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься упражнениями со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений.

Литература

1. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика. - М.: ФиС, 1983
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971
3. Венуто Том. Нетрадиционная тактика тренировки ног. // ГлопМал, 2000, №9.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1997.
5. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС,
6. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика.-М.: «Физическая культура и спорт» 1988 г.
7. Выписка из протокола проведения Учредительной конференции Федерации силового троеборья России от 06.09. 2001, Владимир.
8. Глядя С. А., Старое М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным!-. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков., «К-Центр», 2000.
9. Завьялов И. В. Жим лежа. // Мир силы, 2000, №1-
10. Завьялов И. В. Применение специальной экипировки в пауэрлифтинге. // Мир силы, 2000, №2.
11. Зейл Норман. Правильное и неправильное выполнение. // ГлопМал, 1981, ноябрь.
12. Иессис Майкл. Перетренированность, ч. П. // Muscle and Rppexh, 1986, май.
13. Карпман В. Л. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 1987.
14. Ламберт Майкл. Приседания в силовом троеборье. // Атлетизм, 1990, № 10.
15. Ламберт Майкл. Как правильно тренировать становую тягу. // Олимп, 1993, № 2.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М ФиС 1987
17. Мингиаларди Сэм Силовой план для приседания//Muscle and Rppexh, 1984
18. Медведев А. С. Распределение тренировочной нагрузки тяжелоатлетов между недельными циклами за месяц до соревнований. / Теория и практика физической культуры. - М., 1996.
19. Млодзениец Дэн. Моя программа жима лежа. // Muscle and Rplezz, i 987, октябрь.
20. Остапенко Л. А. Уроки пауэрлифтинга, Спортивная жизнь России, 1997
21. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
22. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: «Физкультура и спорт»1986г.
23. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: «Физкультура и спорт»1991г.
24. Как тренируются в силовом троеборье опытные атлеты.//Архитектура тела и развитие силы 1993г. - №1. С.16.
25. Русская пирамида.// Сила и красота. -1993г. - №1 –С.20.
26. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

ПРИМЕРНЫЙ ШЕСТИНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН 1 ТРЕНИРОВОК ГРУППЫ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

1 неделя

Понедельник

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

Х6рХ2п, Х+10кг 5рХ6п(42)

2. Жим лёжа: Х6рХ2п, Х+5кг 6рХ5п(42).

3.Разведение рук с гантелями лёжа:

10рХ5п(50)

4. Подтягивание на перекладине: 6рХ6п(36)

5. Пресс:8рХ5п(40)

Итого:84/126 подъёмов.

Среда

1.Жим гантелей лёжа на скамейке:Х8рХ6п(48)

2.Отжимание от пола (руки на ширине плеч):

8рХ6п(48)

3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):

Х5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п(40)

4. Приседание со штангой «в ножницах»:

Х5р+5рХ5п(25)

5.Гиперэкстензии:10рХ4п(40)

Итого:40/161 подъём.

Пятница

1. Приседание со штангой на спине на скамейку: Х6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 5рХ5п(41)

2. Жим лёжа узким хватом: Х6рХ1п, Х+5кг 6рХ2п. Х+10кг5рХ5п(43)

3. Разведение рук с гантелями лёжа: 10рХ5п(50)

4. Наклоны 5рХ5п(25)

5. Спортивные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис):30 минут

Итого:84/75 подъёмов

Всего за неделю:208/362 подъёма

2 неделя

Понедельник

Среда

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

Х8рХ2п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг 4рХ5п(48)

2. Жим лёжа: Х6рХ2п, Х+5кг 6рХ5п(42)

3. Разведение рук с гантелями лёжа: 10рХ5п(50)

4. Отжимание от пола (руки шире плеч):

10рХ5п(50)

5. Приседание «в глубину»:6рХ5п(30)

6. Гиперэкстензии:10рХ5п(50)

Итого:90/180 подъёмов

1. Тяга с плитов гриф выше колен:

Х6рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг5рХ5п(43)

2. Жим сидя под углом:

Х5рХ1п, Х+5кг5рХ2п,Х+10кг4рХ5п(35)

3. Трицепсы на блоке: 10рХ5п(50)

4. Тяга в наклоне: 6рХ5п(30)

5. Жим ногами: 8рХ6п(48)

6. Пресс: 10рХ4п(40)

Итого:43/253 подъёма.

Пятница

1. Приседание классическое: Х6рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг5рХ5п(43)

2. Жим лёжа средним хватом: Х5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг5рХ5п(40)

3. Разведение рук с гантелями лёжа: 10рХ5п(50)

4. Отжимания на брусьях:8рХ5п(40)

5.Приседание со штангой на груди на скамейку: X5рX2п, X+10кг4рX4п(26)

6.Наклоны со штангой сидя:5рX5п(25)

7. Спортивные игры: 30-45 минут

Итого:109/115 подъёмов.

Всего за неделю:242/498 подъёмов.

3 неделя

Понедельник

1. Приседание классическое:

X6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг4рX5п(36)

2. Жим лёжа средним хватом:

X5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг4рX5п(35)

3.Отжимание от пола: (руки шире плеч)

10рX5п(50)

4. Жим ногами: X8рX1п, X+10кг8рX1п, X+20кг

6рX5п(46)

5. Наклоны со штангой стоя:5рX5п(25)

6. Прыжки на «козла»:8рX5п(40)

Итого:71/161 подъём.

Среда

1.Тяга до колен: X5рX1п, X+10кг 5рX2п,X+15кг

4рX5п(35)

2.Жим гантелей лёжа: 6рX6п(36)

3.Отжимания от брусьев: 8рX5п(40)

4. Подъём на бицепсы: 10рX5п(50)

5. Приседания «в глубину»:5 рX5п(25)

6. Пресс:10рX4п(40)

Итого:35/191подъём.

Пятница

1. Приседание классическое: X6pX1п, X+10кг5pX2п, X+20кг4pX5п(36)
2. Жим лёжа широким хватом: X5pX1п, X+5кг5pX2п, X+10кг4pX5п(35)
3. Отжимания от пола (руки шире плеч):8pX5п(40)
4. Трицепсы на блоке:10pX5п(50)
5. Гиперэкстензии:10pX5п(50)
6. Спортивные игры:30-45 минут.

Итого: 71/140 подъёмов

Всего за неделю: 242/498 подъёмов

4неделя

Понедельник

- 1.Приседание классическое:
X5pX1п, X+10кг5pX2п, X+20кг
4pX5п(35)
2. Жим лёжа средним хватом:
X8pX1п, X+10кг6pX2п, X+15кг
5pX5п(45)
3. Отжимание на брусьях:8pX5п(40)
- 4.Разведение рук в тренажере:10pX5п(50)

Среда

- 1.Жим лёжа средним хватом:
X6pX1п, X+10кг5pX1п, X+15кг4pX5п(31)
2. Тяга с плитов: X5pX2п, X+10кг5pX2п,
X+20кг4pX5п (40)
3. Тяга в наклоне:6pX5п(30)
4. Жим широким хватом:
X5pX2п, X+5кг5pX2п, X+10кг4pX4п(36)
- 5.Разведение рук с гантелями лёжа:

5. Приседание со штангой на груди:

10рХ5п(50)

Х5рХ2п, Х+10кг4рХ5п(30)

6. Приседания «в глубину»:6рХ6п(25)

6. Наклоны со штангой сидя:5рХ5п(25)

Итого:107/105 подъёмов

Итого:110/115 подъёмов

Пятница

1. Приседание классическое: Х6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг

5рХ5п(41)

2. Жим лёжа классический: Х5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг

4рХ5п(35)

3. Разведение рук с гантелями лёжа: 10рХ5п(50)

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рХ5п(40)

5. Гиперэкстензии:10рХ4п(40)

6. Пресс: 10рХ4п(40)

7. Спортивные игры:30-45минут

Итого: 76/170 подъёмов

Всего за неделю:293/325 подъёмов

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X6pX2п, X+10кг5pX6п (42)

2. Жим лёжа: X6pX2п, X+5кг6pX5п (42)

3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лёжа):

10pX5п (50)

4. Подтягивание на перекладине: 6pX6п (36)

5. Пресс: 8pX5п (40)

Итого: 84/126 подъёмов

5 день (пятница)

1. Приседание со штангой на спине, на скамейку:

X6pX1п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 5pX5п (41)

2. Жим лёжа узким хватом: X6pX1п, X+5кг 6pX2п X+10кг 5pX5п (43)

3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лёжа): 10pX5п (50)

4. Наклоны сидя: 5pX5п (25)

3 день (среда)

1. Жим гантелей лёжа на скамейке: X8pX6п(48)

2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч):

8pX6п (48)

3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстанов-

ка ног «сумо»): X5pX2п, X+10кг 5pX2п, X+15кг

4pX5п (40)

4. Приседание со штангой в ножницах:

X5p+5pX5п (25)

5. Гиперэкстензии: 10pX4п (40)

Итого: 40/161 подъём

5. Спортигры 30 минут (футбол, баскетбол,н/теннис)

Итого:84/75 подъёма

Всего за неделю: 208/362 подъёмов

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X8рX2п, X+10 кг 6рX2п, X+20 кг 4рX5п (48)

2. Жим лёжа: X6рX2п, X+5кг 6рX5п (42)

3. Грудные мышцы: 10рX5п (50)

4. Отжимание от пола (руки шире плеч):10рX5п (50)

5. Приседание в «глубину»: 6рX5п (30)

6. Гиперэкстензии: 10рX5п (50)

Итого: 90/180 подъёмов

5 день (пятница)

1. Приседание классическое: X-6рX1п, X+10кг 6рX2п, X+15 кг 5рX5п (43)

2. Жим лёжа средних хватом: X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 5рX5п (40)

3. Грудные мышцы: 10рX5п (50)

4. Отжимания на брусьях: 8рX5п (40)

3 день (среда)

1.Тяга с плинтов гриф выше колен: X-6рX1п, X+10кг

6рX2п, X+20кг 5рX5п (43)

2. Жим сидя под углом: X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг

4рX5п (35)

3. Трицепсы на блоке: 10рX5п (50)

4. Тяга в наклоне: 6рX5п (30)

5. Жим ногами: 8рX6п (48)

6. Пресс: 10рX4п (40)

Итого: 43/253 подъёма

5. Приседание со штангой на груди на скамейку:
X-5рX2п, X+10кг 4рX4п
6. Наклоны со штангой сидя: 5рX5п (25)
7. Спортивные игры 30-45 минут

Итого: 109/115 подъёмов

Всего за неделю: 242/498 подъёмов

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседание класс. X-6рX1п, X +10кг 5рX2п,
X+15кг 4рX5п (36)
2. Жим лёжа средним хватом: X-5рX1п, X+10кг
5рX2п, X +15кг 4рX5п (35)
3. Отжимание от пола (руки шире плеч):
10рX5п (50)
4. Жим ногами: X-8рX1п, X+10кг 8рX1п, X+20 кг
6рX5п (46)
5. Наклоны со штангой (стоя): 5рX5п (25)
6. Прыжки на «козла»: 8рX5п (40)

Итого: 71/161 подъём

5 день (пятница)

3 день (среда)

1. Тяга до колен: X-5рX1п, X+10кг 5рX2п,
X+15кг 4рX5п (35)
2. Жим гантелей лёжа: 6рX6п (36)
3. Отжимания от брусьев: 8рX5п (40)
4. Подъём на бицепсы: 10рX5п (50)
5. Приседания в « глубину»: 5рX5п (25)
6. Пресс: 10рX4п (40)

Итого: 35/191 подъём

1. Приседание класс.: X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (36)
2. Жим лёжа широким хватом: X- 5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п (35)
3. Отжимания от пола (руки шире плеч): 8рX5п (40)
4. Трицепсы на блоке: 10рX5п (50)
5. Гиперэкстензии: 10рX5п (50)
6. Спортивные игры:30-45 минут

Итого: 71/140 подъёмов

Всего за неделю:177/492 подъёмов

4 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседание классическое: X-5рX1п, X+10кг 5рX2п
X+20кг 4рX5п (35)
2. Жим лёжа средним хватом: X-8рX1п, X+10кг
6рX2п, X+15кг 5рX5п (45)
3. Отжимание на брусьях:8рX5п (40)
4. грудные мышцы (в тренажёре): 10рX5п (50)
5. Приседание со штангой на груди:
X- 5рX2п, X+10кг 4рX5п (30)
6. Наклоны со штангой (сидя): 5рX5п (25)

3день (среда)

- 1.Жим лёжа средним хватом: X-6рX1п, X+10кг
5рX1п, X+15кг 4рX5п(31)
2. Тяга с плинтов: X-5рX2п, X+10кг 5рX2п,
X+20кг 4рX5п (40)
3. Тяга в наклоне: 6рX5п (30)
4. Жим широким хватом: X+5рX2п, X+5кг5рX2п
X+10кг 4рX4п (36)
5. Грудные мышцы: 10рX5п (50)
6. Приседания в «глубину»:6рX6п (36)

Итого: 110/115 подъёмов

Итого: 107/105 подъёмов

5 день (пятница)

1. Приседание кл.: X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п (41)

2. Жим лёжа: X-5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (35)

3. Грудные мышцы: 10рX5п (50)

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рX5п (40)

5. Гиперэкстензии: 10рX4п (40)

6. Пресс: 10рX4п (40)

7. Спортивные игры: 30-45 минут

Итого: 76/170 подъёма

Всего за неделю: 293/325 подъёмов

Практический материал: Содержание и структура подготовки

Примерный месячный план тренировок 2 разрядников в подготовительный период

1 неделя

Понедельник

1. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх2п, 85% 2рх3п, 80% 3рх2п (37)
2. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п (30)
3. Жим лёжа: 55% 5рх1п, 65% 5рх1п, 75% 4рх5п (30)
4. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п
5. Жим ногами: 6рх6п
6. Наклон, со штангой стоя: 5рХ5п

Итого: 97 подъёмов

Среда

1. Тяга станова: 50% 4рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх2п, 85% 2рх4п (32)
2. Жим лёжа: 50% 8рх1п, 55% 7рх1п, 60% 6рх1п, 65% 5рх1п, 70% 4рх1п, 75% 3рх2п, 80% 2рх2п, 85% 1рх3п, 80% 2рх2п, 75% 3рх1п, 70% 4рх1п, 65% 6рх1п, 60% 8рх1п, 55% 10рх1п, 50% 12рх1п (90)
3. Разведение рук с гантелями: 10рх5п
4. Тяга с блингов: 60% 5рх1п, 70% 4рх1п, 80% 3рх2п, 90% 3рх2п, 100% 2рх3п (27)
5. Приседание со штангой в «ножницах»: 5р+5рх5п
6. Пресс: 10рх4п.

Итого: 149 подъёмов

Пятница

1. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх2п, 85% 2рх4п (29)
2. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 2рх6п (31)
3. Отжимание на брусьях: 6рх5п
4. Приседание: 55% 5рх1п, 65% 4рх1п, 75% 3рх4п (21)
5. Подъём штанги на трицепсы: 10рх5п
5. наклон со штангой сидя: 5рх5п

Итого: 96 подъёмов

Всего за неделю: 342 подъёма

2 неделя

Понедельник

1. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п (30)
2. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п; 70% 3рх2п, 80% 2рх6п (27)
3. Разведение рук с гантелями: 10рх5п
4. Отжимание на брусьях: 8рх5п
5. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 75% 3рх4п (23)
6. Наклон со штангой стоя: 5рх5п

Итого: 80 подъёмов

Пятница

1. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх7п (36)
2. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 5рх2п, 75% 4рх4п (36)
3. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рх5п
4. Разгибание бедра в тренажёре: 10рх5п
5. Наклон со штангой сидя: 5рх5п

Итого: 86 подъёмов

Всего за неделю: 267 подъёмов

3 неделя

Понедельник

1. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх2п, 90% 1рх3п (22)
2. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх2п, 90% 2рх3п (27)

Среда

1. Тяга стоя на подставке: 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 65% 2рх4п (17)
2. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п, 80% 2рх3п, 75% 3рх2п; 70% 5рх2п, 60% 7рх1п, 50% 9рх1п (60)
3. Разведение рук с гантелями: 10рх5п
4. Тяга станковая: 50% 4рх6п, 60% 4рх1п; 70% 3рх2п, 80% 2рх5п (24)
5. Жим ногами: 5рх6п
6. Пресс: 10рх4п

Итого: 101 подъём

3. Приседание: 55% 4рх1п, 65% 4рх1п; 75% 4рх4п (24)
4. Разведение рук с гантелями: 10рх5п
5. Наклон со штангой стоя: 5рх5п

Итого: 73 подъёма

Среда

1.Приседание: 50% 4рх1п, 60% 3рх1п

70% 3рх2п, 80% 2рх2п, 90% 1рх3п,80% 2рх2п, (24)

2.Жим лёжа: 50% 6рх1п, 60% 5рх1п; 70% 4рх2п, 75% 3рх2п,

80% 2рх3п, 75% 3рх2п ; 70% 5рх1п, 60% 9рх1п

50% 11рх1п (62)

3. Разведение рук с гантелями: 10рх5п

4. Тяга с плинтов: 65% 5рх1п, 75% 5рх2п, 85% 4рх4п (31)

5. Приседание со штангой в «ножницах»:5р+5рх5п

6. Пресс: 10рх3п

Итого: 177 подъёмов

Пятница

Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п,70% 3рх2п, 80% 3рх6п (33)

1. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п,80% 3рх3п,85% 2рх4п (32)

2. Жим лёжа: 50% 6рх1п,60% 6рх1п, 70% 6рх4п (36)

3. Разведение рук с гантелями: 10рх5п

4. Жим ногами: 6рх6п

5. Наклон со штангой сидя: 5рх5п

Итого: 109 подъёмов

Всего за неделю: 299 подъёмов

4 неделя

Понедельник

1. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п,
70% 3рх2п, 80% 3рх5п (30)
2. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п,
70% 3рх2п, 80% 3рх3п,
85% 2рх4п (32)
3. Разведение рук с гантелями: 10рх5п
4. Отжимание на брусьях: 8рх5п.
5. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 5рх1п,
70% 5рх1п, 75% 4рх4п (31)
6. Наклон со штангой стоя: 5рх5п

Итого: 93 подъёма

Пятница

1. Приседание: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх3п,
85% 2рх3п, 80% 3рх3п (39)
2. Жим лёжа: 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх6п (27)
3. Разведение рук с гантелями: 10рх5п
4. Приседание: 50% 6рх1п, 60% 6рх1п, 65% 6рх4п (36)
5. Наклон со штангой сидя: 5рх5п

Итого: 102 подъёма

Всего за неделю: 315 подъёмов

Среда

1. Тяга до колен: 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 75% 3рх5п (30)
2. Жим лёжа: 50% 6рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п,
80% 3рх3п, 75% 4рх2п, 70% 5рх2п, 65% 6рх1п,
60% 8рх1п, 55% 10рх1п 50% 10рх1п (86)
3. Тяга становая: 50% 4рх1п, 60% 4рх1п,
70% 3рх2п, 80% 3рх6п (32)
4. Разведение рук с гантелями: 10рх5п
5. Приседание со штангой в «ножницах» 5р+ 5рх5п
6. Пресс: 10рх3п

Итого: 120 подъёмов

Всего за месяц: 1223 подъёма

Примерный месячный план тренировок 3 разрядников в соревновательном периоде

1 НЕДЕЛЯ *Понедельник*

Среда

Проходка:

1. Приседание: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 3рХ2п, 75% 2рХ3п (18)
2. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 3рХ2п, 75% 2рХ3п (18)
3. Пресс: 10рХ3п

1. Приседание: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п,
70% 2рХ2п, 80% 2рХ1п
90% 1рХ1п, 100-105% 1рХ2-3п (18)
2. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 2рХ2п, 80% 2рХ1п, 90% 1рХ1п, 100-105% 1рХ2-3п (15)
3 Тяга станова: 50% 3рХ1п, 60% 2рХ1п,
70% 2рХ2п, 80% 1рХ1п, 90% 1рХ1п, 100-105% 1рХ2-3п (13)

Итого: 36 подъёмов

Итого: 46 подъёмов

Пятница

1. Приседание: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 3рХ2п, 75% 2рХ4п (23)
2. Жим лёжа: 55% 3рХ1п, 65% 3рХ2п, 75% 3рХ6п (30)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п
4. Наклон стоя: 5рХ5п
5. Пресс: 10рХ3п

Итого: 53 подъёма

Всего за неделю: 135 подъёмов

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

1. Приседание: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п,
70% 3рХ2п, 80% 2рХ4п (23)
2. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (27)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п
4. Приседание: 55% 3рХ1п, 65% 3рХ2п

Среда

1. Тяга стоя на подставке: 50% 3рХ1п, 60% 2рХ2п
65% 2рХ2п, 70% 1рХ3п (14)
2. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п
85% 2рХ3п (24)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п

75% 3рХ4п (21)

Итого: 71 подъём

4. Тяга станова: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (27)

5. Пресс: 10х3п

Итого: 65 подъёмов

Пятница

1. Жим лёжа: 50%3рХ1п, 60% 3рХ1п; 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (27)

2. Приседание:50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33)

3. Жим лёжа: 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п ; 70% 4рХ4п (24)

4. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п

5. Наклон стоя: 5рХ5п

Итого: 84 подъёма

Всего за неделю: 220 подъёмов

3 НЕДЕЛЯ

Понедельник

1. Приседание: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,

70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (22)

2. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п

70% 3рХ2п, 80% 2рХ3п

85% 1рХ3п (21) 70% 3рХ 2п,75% 2рХ5п (25)

3.Разведение рук с гантелями: 8рХ4п

4.Пресс: 8рХ4п

Итого: 43 подъёма

Среда

1. Жим лёжа: 50% 3рХ1п. 60% 3рХ1п

70% 3рХ2п, 80%2рХ5п (22)

2. Разведение рук с гантелями: 8рХ4п

3. Тяга станова: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п.

4. Наклон стоя: 5рХ4п

Итого: 47 подъёмов

Пятница

1. Приседание: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п; 70% 2рХ2п, 75% 2рХ3п (19)
2. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 75% 2рХ4п (20)
3. Пресс: 8рХ3п

Итого: 39 подъёмов

Всего за неделю: 129 подъёмов

4 НЕДЕЛЯ

Понедельник

1. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 2рХ2п, 75% 1рХ4п (17)
2. Тяга станова: 50% 3рХ1п, 60% 2рХ2п 70% 2рХ4п (15)
3. Пресс: 8рХ2п

Итого: 32 подъёма

Пятница

ОТДЫХ

Суббота- Воскресенье

Соревнования

Всего за неделю: 62 подъёма

Среда-Четверг

1. Приседание: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 2рХ3п (15)
2. Жим лёжа: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 2рХ3п (15)

Итого: 30 подъёмов

Примерный месячный план тренировок 1 разрядников в подготовительный период

1 неделя Понедельник

1. Жим лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ2п,
70% 3рХ2п, 75% 3рХ5п (34)

2. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 5рХ2п,
70% 5рХ5п (40)

3. Жим гантелей сидя (попеременно): 6+6рХ5п

4. Разведение рук с гантелями лёжа: 10рХ5п

5. Наклон со штангой стоя: 5рХ5п

Итого: 74 подъёма

Пятница

1. Жим лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ1п, 75% 3рХ2п,
80% 2рХ2п, 75% 3рХ2п, 70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п,
50% 8рХ1п (48)

2. Разведения рук с гантелями лёжа: 10рХ5п

3. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 75% 3рХ5п (30)

4. Подъём штанги на трицепсы: 10рХ5п

5. Наклон со штангой сидя: 5рХ5п

Итого: 78 подъёмов.

Всего за неделю: 198 подъёмов

Среда

1. Тяга до колен: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 3рХ2п, 75% 3рХ4п (24)

2. Жим сидя под углом: 4рХ6п

3. Отжимание на брусьях с весом: 5рХ5п

4. Тяга с плитов: 55% 4рХ1п, 65% 4рХ1п,
75% 3рХ2п, 85% 2рХ4п (22)

5. Приседание со штангой в «ножницах»: 5р+ 5рХ5п

6. Пресс: 10рХ3п

Итого: 46 подъёмов

2 неделя Понедельник

1. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,
70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (25)

Среда

1. Тяга до колен: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,
70% 3рХ2п, 75% 2рХ4п (20)

2. Жим лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,
70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33)
3. Разведение рук с гантелями лёжа: 10рХ5п
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п
5. Приседание со штангой на груди:
40% 4рХ2п, 50% 3рХ2п,
55% 3рХ4п (26)
6. Наклон со штангой стоя: 5рХ5п.

Итого: 84 подъёма

Пятница

1. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (25)
2. Жим, лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ2п,
85% 1рХ2п, 75% 3рХ1п, 65% 5рХ1п, 55% 7рХ1п (36)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п.
4. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ4п (26)
5. Гиперэкстензии: 8рХ5п
6. Отжимание на брусьях: 5рХ5п

Итого: 87 подъёмов

Всего за неделю: 261 подъём

3 неделя

Понедельник

1. Приседание: 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п,
75% 3рХ2п, 85% 2рХ5п (25)
2. Жим, лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,
70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п
5. Приседание в «глубину»: 5рХ5п
6. Наклон, со штангой стоя: 5рХ5п

2. Жим лёжа: 50% 6рХ1п, 60% 6рХ2п,
65% 6рХ4п (42)
3. Разведение рук с гантелями лёжа: 10рХ5п
4. Тяга с плинтов: 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п,
70% 4рХ2п, 75% 4рХ4п (28)
5. Широчайшие на блоке: 8рХ5п.
6. Пресс: 10рХ4п

Итого: 90 подъёмов

Среда

1. Тяга стоя на подставке: 50% 3рХ2п, 60% 3рХ2п,
65% 2рХ4п (20)
2. Жим лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,
70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п (31)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п.
4. Тяга с плинтов: 60% 4рХ1п, 70% 4рХ1п,
80% 3рХ2п, 90% 2рХ3п (20)
5. Приседание со штангой в «ножницах»: 5р+5рХ5п
6. Пресс: 10рХ4п

Итого: 58 подъёмов

Пятница

1. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33)
2. Жим лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п 80% 3рХ7п (36)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п.
4. Жим сидя под углом: 4рХ5п.
5. Широчайшие мышцы: 8рХ5п.
6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п.

Итого: 69 подъёмов.

Всего за неделю: 198 подъёмов.

Итого: 71 подъём.

Среда

4 неделя Понедельник

1. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (30)
2. Жим лёжа: 55% 5рХ1п, 65% 5рХ1п, 75% 4рХ5п (30)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п.
4. Отжимание на брусьях: 8рХ5п.
5. Приседание со штангой на груди: 40% 5рХ2п, 50% 4рХ2п, 60% 3рХ3п (27)
6. Гиперэкстензии: 10рХ5п.

Итого: 87 подъёмов.

1. Жим лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п (27)
2. Тяга станова: 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п, 80% 3рХ2п (30)
3. Жим лёжа: 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ4п (30)
4. Широчайшие мышцы: 8рХ5п.
5. Пресс: 10рХ4п.

Итого: 87 подъёмов

Пятница

1. Приседание: 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33)
2. Жим лёжа: 50% 6рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ2п 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 80% 3рХ2п, 70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п, 50% 8рХ1п (53)
3. Разведение рук с гантелями: 10рХ5п.
4. Отжимание на брусьях: 8рХ5п.
5. Наклон со штангой сидя: 5рХ5п.

Итого: 86 подъёмов.

Всего за неделю: 260 подъёмов. Всего за месяц: 964 подъёма.

5 неделя

1 день понедельник

1. Приседание кл. X- 5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 5рX4п (32)
2. Жим лёжа кл.: X-8рX1п, X+ 10кг 6рX1п, X+15кг 4рX5п (34)
3. Отжимание от пола (руки шире плеч): 6рX5п (30)
4. Приседание со штангой на груди: X- 4рX2п, X+10кг 4рX5п (28)
5. Пресс: 10рX4п (40) **Итого: 94/70 подъёмов**

3 день среда

1. Тяга «сумо»: X-4рX2п, X+10кг 4рX2п, X+ 15кг 4рX5п (36)
2. Жим гантелей лёжа: 6рX 6п (36)
3. Грудные мышцы (разводка): 10рX5п (50)
4. Тяга с плинтов, гриф ниже колен: X-4рX1п, X+10кг 4рX2п, X+ 20кг 4рX3п (24)
5. Трицепсы на блоке: 10рX5п (50)
6. Гиперэкстензии: 8рX4п (32) **Итого: 60/168 подъёмов**

5 день пятница

1. Жим лёжа кл: X-5рX1п, X+ 10кг 4рX1п, X+ 15кг 4рX2п, X+20кг 3рX4п (29)
2. Приседание кл.: X-5рX1п, X+ 10кг 5рX1п, X+ 20кг; 4рX2п, X+ 25кг 3рX3п (27) 2 планы тренировок
3. Жим лёжа средним хватом: X-8рX1п, X+5кг 8рX4п (40)
4. Грудные мышцы на тренажёре: 10рX5п (50)
5. Жим ногами: X- 8рX1п, X+10кг 8рX2п, X+20кг 6рX4п (48)
6. Пресс: 10рX4п (40)
7. Спортивные игры: 30-40 минут **Итого: 96/138 подъёмов**

Всего за неделю: 250/376 подъёмов

6 неделя 1 день понедельник

1. Приседание классическое: X- 5рX1п, X+ 10кг 4рX1п, X+ 20кг 3рX2п, X+ 25кг 3рX3п (21)
2. Жим лёжа классическ: X- 5рX1п, X+ 10кг 4рX1п, X+20кг 3рX6п (27)
3. Грудные мышцы (разводка): 10рX5п (50)
4. Жим гантелей лёжа: 8рX5п (40)
5. Приседание в «глубину»: 6рX6п (36)
6. Пресс: 10рX4п (40)

3 день среда

1. Тяга стоя на подставке: X-4рX2п, X+10кг 3рX4п (20)
2. Жим, сидя под углом: X-4рX1п, X+5кг 4рX5п (24)
3. Отжимания на брусьях с весом: 5рX6п (30)
4. Тяга с плинтов «сумо»: X-4рX1п, X+10кг 4рX1п, X+20кг 4рX4п (24)
5. Жим ногами: 6рX5п (30)
6. Гиперэкстензии: 8рX4п (32)

Итого: 48/166 подъёмов

5 день пятница

1. Приседания классичес: X-5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX4п (35)
2. Жим лёжа классическ: X-5рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 5рX5п (35)
3. Грудные мышцы (разводка): 10рX5п (50)
4. Приседания в «глубину»: 5рX5п (25)
5. Тяга сидя в тренажёре «гребля»: 8рX5п (40)
6. Спортивные игры: 30-40 минут

Итого: 70/115 подъёмов

Всего за неделю: 162/397 подъёмов

Итого: 44/116 подъёмов

ПЛАН
антидопинговых мероприятий МКУ ДО «Спортивная школа»
на 2023- 2024 учебный год

Антидопинговая работа в учреждении проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 № 296-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947);
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой Кодекс РФ (Гл.54.1);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
- Международная конвенция Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021. Основные направления антидопинговой работы:
 - организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
 - ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
 - проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
 - участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Тематический план
для работы со спортсменами по этапам подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения

Этап начальной подготовки	Беседа	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Тренер - преподаватель	1 раз в год
	Соревнования внутри группы	Честная игра	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер - преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер - преподаватель	постоянно
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		
Всероссийский антидопинговый диктант				проведения
Тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Теоретическое обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	обучающиеся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер - преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1 раз в год
Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер – преподаватель Мед. Работник (по	1 раз в год	

			согласованию)	
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант		По мере проведения
Тренировочный этап (свыше 3 лет обучения)	Теоретическое обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 15 лет)	обучающиеся	1 раз в год
	Спортивные соревнования	Честная игра	Тренер - преподаватель	1 раз в год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Тренер - преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1 раз в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер - преподаватель Мед. Работник по согласованию	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Тренер - преподаватель	По мере
		Всероссийский антидопинговый диктант	Тренер - преподаватель	проведения
Все этапы	Теоретическое занятие	1.Запрещенный список. 2.Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3.Риски и последствия использования биологически активных добавок Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер - преподаватель	1 раз в год

Утверждаю

Директор МКУ ДО СШ

_____ С.В. Чербилов

План воспитательной работы с обучающимися по программе спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» на 2023 - 2024 учебный год

Цель: Подготовка обучающихся как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

1. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

С Е Н Т Я Б Р Ъ

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!», «Растим патриотов России!» 3. Нравственность и духовность	все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований. 2. Декада дополнительного образования с 13 по 19.09. (проведение соревнований по ОФП, кросс Золотая осень).	все	методист, Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». Где УТЗ по видам , соревнования.. 2. Беседа по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД».	все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Выявление и работа с одаренными обучающимися 2. выявление форм одаренности. Раскрытие явной и скрытой одаренности	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2. Проведение бесед о здоровом образе жизни, о вреде курения, наркомании, употреблении энергетических напитков, табакокурении. 3. Привлечение детей группы «риска» к занятиям спортом.	все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания по группам. 2. Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. 3. Беседа с родителями на тему: «Мотивация детей на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» 4. Выбор родительского актива.	все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований Освещение в районной газете , VK- контакте , на сайте учреждения результатов выступления на соревнованиях 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, в домашних условиях, правила работы со спортивным инвентарем. 5. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 6. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий	Все	Администрация, Тренеры-преподаватели

О К Т Я Б Р Ъ

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	.Первенство СШ по виду спорта пауэрлифтинг, ОФП)	все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены» 2. Проведение соревнований по сдаче норм «ВФСК ГТО»	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм» 2. Проведение антинаркотической акции (проведение соревнований по видам спорта с проведением бесед) 3. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в муниципальных и краевых соревнованиях по виду спорта 2. Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение. Анализ выступлений, разбор ошибок.	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!» 2. Разработка и сбор методических материалов по проблемам здоровья, системы мер по углублению знаний, умений, навыков педагогов по данной проблеме	все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	.Проведение родительского собрания «Токсикомания среди подростков» 2. Индивидуальные беседы с родителями. (при необходимости)	все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Освещение в районной газете, VK-контакте, на сайте учреждения результатов выступления на соревнованиях 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, правила работы со спортивным инвентарем 5. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 6. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий	Все	Администрация, тренеры

Н О Я Б Р Ь

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	. Соревнование по волейболу «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». 2. Всемирный День здоровья . Организация досуга детей и проведение спортивно-массовых мероприятий	все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Открытое личное первенство СШ по виду спорта к Дню народного единства 2. Проведение учебных бесед на тему «ВФСК ГТО» (популяризация ГТО)	НП все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в муниципальных и краевых соревнованиях по виду спорта 2. Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение. Анализ выступлений, разбор ошибок.	НП и ТЭ	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. «Мотивация на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» 2. Контроль посещаемости занятий	Все	Тренеры-преподаватели Администрация
Работа с родителями	. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Освещение в VK-контакте, на сайте учреждения результатов выступления на соревнованиях 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем 5. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 6. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий	Все	Администрация, тренеры

ДЕКАБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовк и	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. 2. Ремонт спортивного инвентаря	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Формирование представлений о нравственности, общечеловеческих норм гуманистической морали 2. Ознакомление с нормами поведения во всех сферах жизни.	все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Создание условий для творческой самореализации обучающихся	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими предметами» 2. Беседа «Правила поведения на занятиях в спортзале»	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях 2. Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение. Анализ выступлений, разбор ошибок. 3. Проведение спортивно-массовых мероприятий по видам спорта .	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков» 2. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 3. Контроль посещаемости занятий	Все	Тренеры-преподаватели Администрация
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Как помочь ребенку справиться с эмоциями». 2. Индивидуальные беседы с родителями	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Освещение в VK- контакте, на сайте учреждения результатов выступления на соревнованиях 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем 5. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 6. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий	Все	Администрация, тренеры-преподаватели

Я Н В А Р Ь

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте» 2. Организация досуга детей и проведение спортивно-массовых мероприятий. 3. Беседы с детьми на учебно-тренировочных занятиях на темы «Годовщина снятия блокады Ленинграда». «День памяти жертв холокоста» 4. проведение мероприятий в рамках месячника обороно – массовой и спортивной работы	все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Первенство МО по классическому пауэрлифтингу (народный жим) 2. Сдача контрольных нормативов (текущая аттестация)	НП все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 2. Беседа о вреде наркотиков.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в Первенстве МО по виду спорта 2. Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение. 3. Проведение спортивно-массовых мероприятий по видам спорта . 4. Анализ выступлений, разбор ошибок.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Привлечение данной категории к соревнованиям различного уровня 2. Контроль занятости в отделении «группы риска». Формирование базы	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей» 2. Индивидуальные беседы с родителями. (при необходимости)	Все все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Освещение VK- контакте проводимых мероприятий с обучающимися 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы с спортивным инвентарем	Все	Администрация, тренеры-преподаватели
	5. Взаимодействие с общеобразовательными школами района Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий		

Ф Е В Р А Л Ь

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы 2. Совместные мероприятия, детей с родителями и тренерами к 23 февраля. 3. Первенство МО по классическому пауэрлифтингу (жим штанги лежа), посвященные 23 февраля.	все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества по пауэрлифтингу 2. «Отцы-молодцы!»	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду». 3. Зимний фестиваль ВФСК "Готов к труду и обороне"	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях 2. Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение. Анализ выступлений, разбор ошибок. 3. Проведение спортивно-массовых мероприятий по видам спорта .	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Участие в соревнованиях посвященных Дню Защитника Отечества 2. «Равнение на ветеранов!»	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид» 2. Индивидуальные беседы с родителями (при необходимости)	все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 3. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем 3. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 4. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий	все	Администрация, тренеры-преподаватели

М А Р Т

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели

Нравственное воспитание	1. Беседа «Питание и его значение в сохранности здоровья» 2. Беседа: нравственное воспитание – этикет подростка, детский эгоизм	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований. 2. Соревнования «Моя мама- спортивная самая!»	НП все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения 2. Инструктаж «По правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке».	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Проведение спортивно-массовых мероприятий по видам спорта .	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Изучение условий воспитания в семье. 2. Профилактическая беседа «мифы о наркотиках». 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4. Контроль посещаемости занятий	Все	Тренеры-преподаватели администрация
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности» 2. Индивидуальные беседы с родителями. (при необходимости)	все	тренера
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Освещение в VK- контакте, на сайте учреждения результатов выступления на соревнованиях 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем	Все	Администрация, тренеры
	5. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 6. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий		

А П Р Е Л Ь

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели

Нравственное воспитание	2.Всемирный день здоровья	все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. отборочные соревнования	НП все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1.Проведение спортивно-массовых мероприятий по видам спорта .	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1.Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1.Индивидуальные беседы с родителями. (при необходимости)	все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1.Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2.Освещение в VK-контакте, на сайте учреждения результатов выступления воспитанников на соревнованиях 3.Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4.Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем 5.Взаимодействие с общеобразовательными школами района 6.Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий	Все	Администрация, тренеры-преподаватели

М А Й

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Первенство МО по классическому пауэрлифтингу и жиму штанги лежа посвященное Дню победы 2. Акция «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк», «Окна Победы», беседы, конкурсы, участие в эстафете, посвященные Дню Победы.	все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Общее родительское собрание. Индивидуальные беседы с родителями на тему: «Правила поведения при беседе с подростком, размышляющим о суициде».	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Проведение спортивно-массовых мероприятий по видам спорта .	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Участие в Летнем фестивале ВФСК ГТО 2. Привлечение обучающихся данной категории к систематическим занятиям	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Освещение в VK- контакте результатов выступления на соревнованиях 3. Привлечение «трудных» подростков к занятиям в СШ 4. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем 5. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 6. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий	Все	Администрация, тренеры-преподаватели

И Ю Н Ъ

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
---------------	-------------------	------------------	---------------

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Участия в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей; Дню России	все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Создание условий для творческой самореализации обучающихся	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». Беседа «Правила поведения при утечке газа»	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Акция «Первый шаг в ГТО», «Веселые старты	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. «Мотивация на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» 2. Контроль посещаемости занятий	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1. Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2. Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем 3. Взаимодействие с общеобразовательными школами района 4. Оказание посильной помощи образовательным учреждениям в проведении спортивных мероприятий в летний период	Все	Администрация, тренеры-преподаватели

И Ю Л Ь - А В Г У С Т

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. 2. Ремонт спортивного инвентаря	все	Тренеры-преподаватели

Нравственное воспитание	1. Цикл бесед по формированию межличностных отношений. - «Общение друг с другом» -«Этикет подростка» 2. Индивидуальные беседы о культуре поведения	все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Приобщение к духовным ценностям. 2. Создание условий для творческой самореализации обучающихся	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Оказание первой доврачебной помощи ». 2.Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта».	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Подготовка индивидуальных планов самостоятельных тренировок в период активного отдыха 2. Контроль выполнения разработанных планов	все	Тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1.Профилактическая беседа «Гнев и агрессивность ». 2.Привлечение «трудных» подростков к занятиям	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1.Индивидуальные беседы с родителями.	все	Тренеры-преподаватели
Работа с коллективом	1.Оказание методической помощи в проведении спортивных соревнований 2.Изучение, соблюдение правил поведения на тренировке, дома, правила работы со спортивным инвентарем 3.Взаимодействие с общеобразовательными школами района 4.Оказание посильной помощи образовательным учреждениям.	Все	Администрация, тренеры-преподаватели