

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7eb071901bc11114258c498004d3f979

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СТАРТ"

Дата подписи: 17.02.25 14:23

Действителен: с 2024-07-29 до 2025-09-03

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
МАУ ДО «СШ» Старт»
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»
№102 от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»
(этап совершенствования спортивного мастерства)**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 20 декабря 2022 года № 1274, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 года № 962.

Срок реализации программы:

Этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается

Разработчики Программы:
инструктор – методист
Бащенко Ксения Дмитриевна
тренер – преподаватель
Хосроева Елена Валентиновна

г. Салехард
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
Пояснительная записка	2
1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и наполняемость учебно-тренировочных групп	6
2.2. Объем Программы	6
2.3. Виды (формы) обучения	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. Система контроля	26
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	26
3.2. Оценка результатов освоения программы	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	28
4. Рабочая программа	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	36
4.1.1. Общая физическая подготовка	39
4.1.2. Специальная физическая подготовка	40
4.1.3. Техническая подготовка	42
4.1.4. Теоретическая подготовка	66
4.1.5. Тактическая и психологическая подготовка	68
4.2. Учебно-тематический план	71
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
6. Условия реализации Программы	75
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	75
6.2. Кадровые условия реализации Программы	77
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	78

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting: power — сила, и lift — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в поднятии максимально тяжелого веса. Пауэрлифтинг также называется силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола и жим штанги лежа на горизонтальной скамье двумя руками, которые в сумме и определяют результат спортсмена.

В отличие тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге значительно большую роль играет мышечная сила, и в меньшей степени скорость и координация. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. В результате развивается большая сила в плоскости оптимального развития мышц для выполнения силовых упражнений с большими весами. Тренировка пауэрлифтера, как и в любом спорте, ставит целью повышение именно требуемых силовых качеств.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг» в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";

- Уставом Учреждения.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

В основу Программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип сознательности и активности предполагает мобилизацию творческих потенциалов, направленных на познавательную деятельность, активизацию сенсомоторной активности в процессе обучения и самообразования.

Принцип наглядности. В процессе обучения, особенно на начальных его этапах, роль зрительного восприятия движения чаще всего является доминирующей. В этом смысле образцовый показ упражнений создает необходимую основу для уяснения сути движения.

Принцип доступности тесно связан с реализацией методического правила «от простого к сложному». Тренер-преподаватель, приступая к обучению тому или иному упражнению, обязан объективно оценивать возможности обучающихся - уровень физической, общедвигательной и психологической готовности.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (специальной и общей физической подготовки, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип систематичности и преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе 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 юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип воспитывающего обучения заключается в осуществлении целенаправленного развития у занимающихся не только двигательных умений, навыков, физических способностей, но и личностных качеств – честности, открытости, принципиальности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа является основным документом тренеров-преподавателей Учреждения при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу и предназначена для обеспечения единства основных требований и

планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей в избранном виде спорта;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовку обучающихся для включения в состав спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард;

- подготовку обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Срок освоения Программы не ограничивается.

Программа определяет содержание этапа совершенствования спортивного мастерства.

Прием (перевод) на обучение на этап совершенствования спортивного мастерства проводится на основании выполнения установленных нормативов общей физической и специальной физической подготовки при наличии уровня спортивной квалификации не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» и отсутствия медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (чел.)
-----------------------------	-----------------------------------	--	----------------------

	подготовки (лет)	(лет)	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3

2.2. Объем Программы

Таблица №3

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20
Общее количество часов в год	1040

Программа рассчитана на 52 недели.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка;
- промежуточная (итоговая) аттестация; контрольные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия

При реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

В зависимости от задач, тренер-преподаватель может использовать различные методы организации учебно-тренировочного занятия.

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков. Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники. Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

Занятия начинаются не ранее 8.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учебно-тренировочными группами по расписанию, утверждённому приказом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- 2) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- 3) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы Учреждением в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в учебно-тренировочных сборах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п./п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
--------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

Участие обучающихся в соревнованиях обеспечивается на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Виды спортивных соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований; в зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Самостоятельная подготовка

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют планы самостоятельной работы для обучающихся (на период выходных праздничных дней, на каникулярный период и пр.). План может быть составлен как на группу, так и индивидуально на обучающегося (индивидуальный план). План должен быть направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, укрепление здоровья и закалывания организма. При составлении плана учитывается уровень подготовленности обучающихся.

Форма плана самостоятельной работы представлена в Приложении №1 Программы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении 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 её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение учебного материала по этапам (годам) обучения.

Сроки начала учебно-тренировочного процесса определены с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся: начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года- 31 августа.

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		20
		Общее количество часов в год
		1040
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
Наполняемость групп (человек)		

		3
1	Общая физическая подготовка (% / час)	15-20%
		156-208
2	Специальная физическая подготовка (% / час)	40-50%
		416-520
3	Участие в спортивных соревнованиях (% / час)	5-20%
		26-104
4	Техническая подготовка (% / час)	5-15%
		26-156
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/час)	4-5%
		42-52
6	Инструкторская и судейская практика (%/час)	4-5%
		42-52
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (% / час)	4-6%
		42-62

При разработке рабочей программы тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемый для него объём обучения по предметным областям на определённом этапе (периоде) обучения, а также объём самостоятельной работы обучающихся (в том числе по индивидуальным планам) на текущий год.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

N п./п.	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - спортивная волонтерская деятельность	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в школьных, муниципальных, окружных, всероссийских спортивных и социально-значимых мероприятиях, акциях: «День зимних видов спорта», «Олимпийский день», «День ходьбы», «Я выбираю спорт», «Фестиваль ВФСК ГТО», «Велопарад», «День физкультурника», «День оленевода», «День города» и пр.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Гражданско-патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; участие в социально-значимых патриотических акциях («Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» и пр.); - оформление тематических стендов	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 8

План антидопинговых мероприятий

Вид мероприятия	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	В течение года	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинг курс	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)
5.Региональный семинар для спортсменов		1-2 раза в год	По согласованию с ответственным лицом за антидопинговое обеспечение в регионе

Таблица № 9

Тематический план по антидопингу

№	Наименование темы	этап обучения/ кол-во часов				
		НП 1	НП 2,3	ТЭ 1-2	ТЭ 3	ТЭ 4,5
1.	Здоровый образ жизни и здоровье человека	1	1	1	1	1
2.	Что такое допинг?	0,5	0,5	0,5	1	1
3.	Исторический обзор проблемы допинга.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
4.	Мотивация нарушений антидопинговых правил			0,5	1	1
5.	Запрещённые субстанции	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6.	Запрещённые методы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7.	Последствия допинга для здоровья	0,5	0,5	0,5	1	1
8.	Допинг и спортивная медицина			0,5	0,5	0,5
9.	Психологические и имиджевые последствия допинга			0,5	0,5	0,5
10.	Допинг и зависимое поведение	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
11.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы			0,5	0,5	0,5
12.	Организация антидопинговой работы			1	1	1
13.	Процедура допинг-контроля	0,5	0,5	0,5	1	1
14.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
15.	Профилактика допинга			0,5	1	1
16.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности			0,5	1	1
17.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	+	+	+	+
18.	Всего часов	5	5	9	12	12

Объём учебных часов, отведённых на изучение тем, включается в теоретический раздел подготовки.

Количество часов зависит от этапа (периода) подготовки и является рекомендуемым.

Теоретические занятия проводятся в рамках тренировочных занятий в форме лекций, бесед, дискуссий, с возможным использованием иллюстративных материалов и мультимедиа-презентаций. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомлённым о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент.

К изучению отдельных тем обучающимся может быть предложена самостоятельная работа.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки в плавании является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Обучающиеся, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений по пауэрлифтингу находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в учебно-тренировочных группах, ведение протоколов соревнований.

По результатам участия в судейской практике занимающимся могут присваиваться квалификационные категории спортивного судьи в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденном приказом Министерства спорта России от 28 февраля 2014 года №134.

Планы инструкторской и судейской практики на спортивный сезон разрабатываются тренером с учетом сроков проведения соревнований, контрольного тестирования, судейских семинаров, инструктажей.

Таблица №10

План инструкторской и судейской практики

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	Изучение терминологии вида спорта	В течение учебного года
	Проведение разминки с использованием терминологии и показа упражнений	
	Выявление ошибок при выполнении упражнений	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	
	Правильное использование терминологии вида спорта	В течение учебного года
	Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года
	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.	В течение учебного года
	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение.	В течение учебного года
	Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений	В течение учебного года
	Анализ техники выполнения упражнений, выявление и исправление ошибок	В течение учебного года
	Подготовка мест учебно-тренировочных занятий, необходимого инвентаря и оборудования	В течение учебного года
	Судейская практика	
	Изучение правил вида спорта «пауэрлифтинг»	В течение учебного года
	Участие в судействе школьных соревнований по пауэрлифтингу в качестве судьи – стажера. Выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.	В течение учебного года
	Изучение судейской документации. Подготовка и заполнение протоколов соревнований по пауэрлифтингу	В течение учебного года

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов Учреждения осуществляет Отделение спортивной медицины Салехардской окружной клинической больницы, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Медицинское обеспечение обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры и углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основания для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг различных средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Таблица №11

Виды и средства восстановительных мероприятий

Средства	Мероприятия
Педагогические	<p>Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки</p> <p>Рациональное построение тренировочного занятия</p> <p>Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности</p> <p>Разнообразие средств и методов тренировки</p> <p>Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой</p> <p>Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности</p> <p>Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле</p> <p>Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла</p> <p>Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>Упражнения для активного отдыха и расслабления</p> <p>Дни профилактического отдыха</p>
Психологические	<p>Создание положительного эмоционального фона тренировки</p> <p>Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия</p> <p>Внушение</p> <p>Психорегулирующая тренировка</p> <p>Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации</p> <p>Интересный и разнообразный досуг</p> <p>Благоприятные условия быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p>
Гигиенические	<p>Обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям</p> <p>Соблюдение режима дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания</p> <p>Закаливание, личная гигиена, психогигиена</p>
Медико-биологические	<p>Использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля)</p> <p>Физиотерапевтические методы: массажи, гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), аппаратная физиотерапия, бани</p> <p>Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</p>

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенное внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица №12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям
	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Медико- биологических средств	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Медико-фармакологическое сопровождение	По мере необходимости
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Медико-биологических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "пауэрлифтинг";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "пауэрлифтинг" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "пауэрлифтинг";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль результатов реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, контрольное тестирование по общей и специальной физической подготовке, соревнования в течение учебного года.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год (апрель-май) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, теоретической подготовке, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Итоговая аттестация выпускников проводится по окончании курса обучения по Программе.

Формами итоговой и промежуточной аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее-тесты);
- учета результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются локальным актом Учреждения. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Педагогического совета в случае невозможности ее проведения для

обучающегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в виде спорта «пауэрлифтинг»;

- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ СШ «Старт».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг». Включают нормативы общей и специальной физической подготовки, технической подготовки, теоретической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки (НП-1)**

№ п./п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.2.	Приседания, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на этап начальной подготовки
свыше года обучения (НП 2,3)**

N п./п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,7	6
1.2	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			11	9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8,0	
2.2.	Приседания, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			15	10

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

N п./п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			УТ до 3-х		УТ свыше 3-х	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			5,7	6	5,5	5,8
1.2	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			11	9	12	10
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			150	135	170	150
			не менее			

1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	32	28	38	32
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			13	7	16	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее			
			8	10		
2.2.	Жим лёжа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее			
			8	10		
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее			
			6	8		
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее			
			9,0	11,0		
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет».

Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Допускается перевод (зачисление) занимающихся на следующий этап (период) подготовки при выполнении количества нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных в таблице.

Таблица №16

Этап (период) подготовки	% выполненных нормативов от общего количества (без учета нормативов технического мастерства)*
ЭНП	75%
ТЭ	90%

* Выполнение установленных нормативов технического мастерства, обязательно для перевода (зачисления) на следующий этап подготовки.

Методические указания к выполнению тестов

Тест «Бег 30 метров»

Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»

Методика выполнения. Тест выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» выполняется из исходного положения виса лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Тест «Прыжок в длину с места»

Методика выполнения. Выполняется с места толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

Тест «Приседания со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума): спортсмен, плотно обхватывает гриф, подседает под штангу ровно по центру грифа, вдавливаясь в гриф трапециями, и снимаем штангу движением ног, отходя от стоек, зафиксироваться и приступить к выполнению упражнения. На вдохе делает приседания чуть ниже параллели пола, на выдохе возвращается в исходное положение.

Тест «Жим штанги от груди лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)»: спортсмен, находясь в положении лежа на скамье, берется за штангу широким хватом сверху (ладонями от себя); снимает штангу со стоек, делая глубокий вдох, опускает гриф штанги к середине груди; затем выжимает штангу вверх на полностью выпрямленные руки на мощном выдохе.

Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума): наклонившись и слегка согнув ноги в коленях, спортсмен, выполняющий это упражнение берется руками за гриф штанги и выпрямляется.

Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах: спортсмен, выполняющий это упражнение должен простоять в этом положении как можно дольше.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа, как основной компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является средством фиксации содержания образования на этапах спортивной подготовки.

Рабочая программа выполняет три основные функции: нормативную, информационно-методическую и организационно-планирующую:

- нормативная функция определяет обязательность выполнения Программы в полном объеме;

- информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения учебно-тренировочного материала;

- организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного - тренировочного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе требования к аттестации обучающихся.

Рабочая программа является индивидуальным рабочим инструментом тренера-преподавателя, с помощью которого он определяет оптимальные и наиболее эффективные для данной учебно-тренировочной группы содержание, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям настоящей Программы.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки и настоящей Программой. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Учебно-тренировочное занятие по пауэрлифтингу условно делят на три части: *подготовительную, основную, заключительную.*

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

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

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

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

Заключительная часть (10 % времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировки.

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.

Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности обучающихся, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений.

В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки определяется целью и задачами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки: *физической (общая и специальная подготовка), технической, тактической, психологической, теоретической.*

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепления здоровья, совершенствование двигательных качеств, повышение работоспособности относительно к технике конкретных упражнений спортивной аэробики. ОФП выполняет оздоровительную, реабилитационную роль и обеспечивает двигательную подготовку на уровне неспецифической цели.

Упражнения ОФП применяются также с целью активного отдыха, для разнообразия занятий, снятия психической напряженности и пресыщения, возникающих при специализированных тренировках.

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), оказывающие общее воздействие на организм. В частности, к ним относятся: различные виды бега и ходьбы, прыжки и метания, упражнения с амортизаторами и отягощениями, упражнения для исправления дефектов осанки, подвижные и спортивные игры и др.

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

Программный материал по СФП направлен на развитие физических качеств, отвечающих специфике вида спорта «пауэрлифтинг». При этом он ориентирован на максимально возможную степень их развития. К таким качествам относятся: сила (динамическая и статическая) мышц ног, туловища и плечевого пояса, подвижность в тазобедренных суставах, скоростно-силовые качества мышц ног, координация движений, скоростно-силовая выносливость, высокая работоспособность.

Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально подготовительные упражнения — это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, силовым, временным и другим характеристикам. В зависимости от направленности тренировочных занятий, специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (для освоения формы, техники движений) и развивающие (для развития силы, выносливости и других физических качеств) упражнения. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые максимально соответствует по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

Техническая подготовка — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки обучающийся должен овладеть техникой вида спорта «пауэрлифтинг», освоить соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

Психологическая подготовка. Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

Теоретическая подготовка - система знаний, изложенная в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая

подготовка обучающихся направлена на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

4.1.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, 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.

- 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 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;

4.1.2. Специальная физическая подготовка

К специальной физической подготовке относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию основных физических качеств и совершенствованию физических качеств пауэрлифтеров, техники выполнения упражнений.

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

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1.

Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2.

1. Приседание со штангой на спине с одной остановкой.
2. Приседание со штангой на спине на скамейку.
3. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.
4. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.
5. Приседание со штангой на груди.
6. Приседание со штангой на груди на скамейку.
7. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.
8. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

1. Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

1. Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).
2. Жим лёжа, хват средний (50-60см.).
3. Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).
4. Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).
5. Жим лёжа в медленном темпе.
6. Жим лёжа с паузой (3-5сек.).
7. Жим лёжа, хват обратный.
8. Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

1. Тяга становая – соревновательная (классическая).

Группа 6

2. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.
3. Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
4. Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.
5. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен ниже колен.
6. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.
7. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен выше колен.
8. Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).
9. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.

10. Тяга с помоста + тяга с вися.
11. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плите.
12. Тяга до колен + тяга соревновательная.

4.1.3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Программный материал для занятий обучающихся в первом полугодии НП -1:

- изучение хвата и захвата грифа в упражнении «приседание»;
- изучение расположения грифа на плечах;
- изучение техники отхода от стоек и возвращения снаряда на стойки;
- изучения техники приседания с грифом на плечах, на скамью;
- изучение хвата и захвата грифа в упражнении «жим лежа»;
- изучение техники жима лежа средним хватом;
- изучение хвата и захвата грифа в упражнении «тяга»;
- изучение приема стартового положения;
- изучение техники тяги с плитов выше уровня коленей.

Программный материал для этапа начальной подготовки, начиная со второго полугодия:

- закрепление и отработка техники отхода от стоек и возвращения снаряда на стойки;
- закрепление и отработка техники приседания с грифом на плечах, на скамью;
 - изучение техники приседания со штангой на плечах;
 - закрепление и отработка техники приседания со штангой на плечах;
 - изучение и отработка техники жима лежа средним хватом;
 - изучение и отработка техники жима лежа;
 - изучение и отработка техники тяги с плитов выше уровня коленей;
- изучение и отработка техники тяги с помоста;

Для выполнения программного материала на этапе начальной подготовки применяют следующие тренировочные упражнения:

- приседания на скамейку на уровне выше коленей;
- приседания со штангой на плечах, на скамейку на уровне коленей;
- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги лежа соревновательным хватом;
- жим штанги лежа средним хватом;
- жим штанги сидя под углом 45 градусов;
- жим гантелей одновременно (лежа);
- жим гантелей одновременно (стоя);
- разведение-сведение рук, лежа на скамье;
- жим штанги сидя с груди;

- подъемы рук через стороны (стоя);
- фронтальный подъем рук с гантелями вперед (стоя, сидя);
- попеременные сгибания рук с гантелями (стоя);
- одновременные сгибания рук с гантелями (стоя);
- сгибание и разгибание рук с гантелями (сидя);
- французский жим лежа;
- тяга нижнего блока к животу горизонтально (сидя);
- тяга верхнего блока за голову (сидя);
- тяга верхнего блока к груди (сидя);
- подтягивание на перекладине;
- наклоны с грифом на плечах (сидя);
- наклоны со штангой на плечах (стоя);
- тяга штанги с плинтов ниже уровня коленей на 5 см.;
- тяга штанги с помоста до уровня коленей;
- тяга штанги соревновательная;
- бег на 30м, 60м.;
- рыжки в длину с места;
- прыжки через плиты;
- прыжки с места вверх (на плиты);
- прыжки с места в длину (тройным);
- подъем туловища на наклонной скамье;
- подъем ног в вися;
- подъем прямых ног в вися на тренажере;
- подъем туловища (лежа).

Список упражнений, применяемый на этапе начальной подготовки может быть скорректирован в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В зависимости от преимущественной направленности учебно-тренировочного процесса средства технической подготовки подразделяют на подводящие и развивающие упражнения.

Подводящие упражнения способствуют в основном освоению формы, техники движений, а развивающие направлены главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.) и в большинстве своем оказывают локальное воздействие.

Подводящие упражнения в тренировочном процессе классифицируют на упражнения для приседаний, для жима лежа и для тяги.

К подводящим упражнениям для приседания со штангой на плечах относятся:

- приседания на плинт различной высоты;
- приседания со штангой на груди;
- приседания с одной или двумя остановками;
- медленные приседания с быстрым вставанием;
- приседания с цепями на грифе;

- приседания в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки;
- полуприседания со штангой на плечах;
- приседания с узкой постановкой ног.

Подводящие упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье:

- жим* лежа широким хватом;
- жим лежа средним хватом; - жим лежа узким хватом;
- жим лежа с валиком под поясницей;
- жим лежа с увеличенной паузой;
- жим лежа во взрывном режиме;
- жим лежа с остановками; - жим лежа обратным хватом;
- жим лежа в уступающем режиме; - жим лежа с П-образным грифом;
- жим лежа с бруском на груди (высотой 5-25 см);
- жим лежа с цепями на грифе.

Подводящие упражнения для тяги штанги:

- тяга* до уровня коленных суставов;
- тяга с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов;
- тяга с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов;
- тяга, стоя на подставке;
- тяга, стоя на подставке с одной или двумя остановками;
- тяга с цепями на грифе;
- тяга с плинтов, и. п.: гриф ниже уровня коленных суставов;
- тяга с плинтов, и. п.: гриф выше уровня коленных суставов;
- тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов;
- тяга в уступающем режиме;
- тяга с медленным опусканием на помост;
- тяга соревновательная плюс тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов.

*Далее - упражнения жим и тяга выполняются со штангой.

Общеподготовительные упражнения развивающего характера выполняются со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортигры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена.

Упражнения этой группы в пауэрлифтинге используются как для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела.

Так как развивающие упражнения этой группы в большинстве своем оказывают локальное воздействие, а также по техническим параметрам значительно отличаются от техники выполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами, они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй групп, считают

основной, а нагрузку третьей группы - дополнительной. Следовательно, учитывать и анализировать их надо отдельно друг от друга (упражнения для приседания, для жима лежа, для тяги).

Развивающие упражнения для приседания:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание «в глубину», стоя на плитках с отягощением (гири, диски и др.) в руках;
- жим ногами на тренажере в положении сидя;
- приседание в гакк-машине;
- разгибание согнутых ног в положении сидя на тренажере;
- сгибание ног, лежа лицом вниз на тренажере;
- выпрыгивание вверх со штангой на плечах;
- прыжки «в глубину».

Развивающие упражнения для жима лежа:

- жим на наклонной скамье, лежа головой вверх (вниз);
- жим штанги от груди (стоя или сидя);
- жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя);
- разведение-сведение рук в стороны с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье;
- сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «грудного» стиля жима);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «трицепсового» стиля жима);
- сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»;
- жим гантелей двумя руками одновременно (сидя на горизонтальной скамье);
- «французский жим» лежа (сгибание и разгибание рук со штангой);
- сгибание-разгибание рук с упором сзади (сидя на скамьях);
- сгибание рук в локтевых суставах со штангой (стоя); - подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

Развивающие упражнения для тяги штанги:

- тяга штанги с «ребра» плитки;
- тяга штанги в наклоне;
- подъем плеч - «шраги»;
- гиперэкстензии туловища;
- обратные гиперэкстензии;
- наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя);
- наклоны со штангой на плечах плюс приседания (стоя);
- наклоны «в глубину».

Упражнения для приседания со штангой на плечах

Приседание со штангой на плечах специалисты считают базовым упражнением, так как оно является одним из важнейших не только для

мышц ног, но и создает всестороннюю нагрузку на мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Упражнения для приседания со штангой на плечах подразделяются на три группы.

Первая группа - соревновательное упражнение - приседание со штангой на плечах. Упражнение выполняется в соответствии с нормами и требованиями правил соревнований Федерации пауэрлифтинга России (ФПР) и Международной федерации пауэрлифтинга (IPF). В зависимости от расположения ступней ног в исходном положении атлеты выступают в стиле «сумо» (широкое расположение ступней), в стиле «классический» (узкая постановка ног), существует также множество других вариантов расстановки ног.

Вторая группа - специально подготовительные упражнения. К ним относятся как подводящие упражнения, так и развивающие:

1) Приседание на плинт со штангой на плечах.

И. п.: стоя со штангой на плечах. Присесть до касания тазом плинта, стоящего в 15-20 см сзади от спортсмена. Коснувшись тазом плинта, сразу вернуться в исходное положение. Упражнение способствует быстрому овладению техникой приседаний, а также помогает спортсмену контролировать движение таза и положение коленей.

2) Приседание на плинт со штангой на груди.

И. п.: стоя со штангой на груди. Присесть до касания тазом плинта, стоящего в 15-20 см сзади от спортсмена. Коснувшись тазом плинта, сразу вернуться в исходное положение. Рекомендуется применять в стадии обучения технике приседаний. Помогает при обучении держать спину в прямом (прогнутом) состоянии и не округлять ее.

3) Приседание со штангой на плечах с одной или двумя остановками.

И. п.: стоя со штангой на плечах. По ходу выполнения приседания необходимо сделать одну или две остановки длительностью 2-3 секунды. Упражнение помогает отработать технику фазы опускания в сед.

4) Медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием.

И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. Выполнять приседание в соревновательном стиле в медленном темпе. Упражнение способствует закреплению техники соревновательного приседания. Рекомендуется выполнять с массой штанги, составляющей 60-70% от максимума.

5) Приседание со штангой на груди.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, штангу расположить на дельтовидные мышцы. Присесть, а затем вернуться в исходное положение. Такое тяжелоатлетическое упражнение развивает переднюю поверхность бедра и помогает улучшить прогиб спины.

6) Приседание со штангой на плечах в уступающем режиме.

И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. Медленно присесть с максимальным весом (80- 90% от личного рекорда) в течение 6-ю секунд, затем встать в исходное положение при помощи ассистентов.

7) Приседание со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

И. п.: стоя со штангой на плечах, расстояние между пятками - на уровне ширины стопы, носки ног разведены в стороны. Рекомендуется выполнять с массой штанги, составляющей 30-40% от максимума.

8) Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.

И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. На втулках грифа расположена цепь. По мере вставания атлета из приседа звенья цепи поднимаются постепенно, увеличивая нагрузку, достигающую максимума в верхней точке.

9) Приседание со штангой на плечах в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки. Тренажер «пирамида» дает спортсмену возможность разучивать и отрабатывать фазы техники приседания. Он позволяет менять высоту исходного положения штанги: чем выше расположена штанга, тем с большим весом должен тренироваться спортсмен. Упражнение направлено на совершенствование техники в фазе вставания и увеличения силы мышц ног при прохождении мертвой точки.

10) Полуприседы со штангой на плечах. Упражнение выполняется с максимальной нагрузкой (100-120% от максимального результата в приседаниях) и оказывает хороший эффект на спортсменов, которых «трясет» со штангой на соревнованиях.

Третья группа - общеподготовительные развивающие упражнения:

1) Медленное приседание со штангой на плечах с быстрым вставанием.

И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч. Медленно присесть и быстро встать. Рекомендуется выполнять упражнение с массой штанги, составляющей 50-60% от максимума.

Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы, крестцово-поясничные мышцы, мышцы живота.

2) Приседание в «ножницах» со штангой на плечах.

И. п.: стоя со штангой на плечах, правая нога впереди, плечи отведены назад, туловище в вертикальном положении. Ногу, стоящую впереди, согнуть в коленном суставе, а нога, стоящая сзади, чуть согнута. Затем вернуться в исходное положение. Глубина приседания зависит от степени подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах выставленной вперед ноги. Главная деталь при выполнении данного упражнения - не вес (отягощение), а растяжение четырехглавой мышцы бедра. Наибольшую нагрузку испытывает стоящая впереди нога. Упражнение развивает подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах.

Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

3) Приседание «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках (гиря, диски и др.).

И. п.: стоя на возвышении, ноги широко врозь, носки наружу. Спина прямая, чуть наклонена вперед. Отягощение (гантель, гири и др.) держать в опущенных руках между ног перпендикулярно полу. Согнуть ноги в коленных суставах, пока бедра не будут располагаться ниже уровня коленного сустава. Затем разогнуть ноги в коленных суставах и вернуться в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы, мышца, выпрямляющая позвоночник, мышцы живота.

4) Жим ногами на тренажере в положении сидя.

И. п.: сидя спиной на скамье тренажера для жима ногами, спина плотно прижата к спинке скамьи, наклоненной под углом 45 градусов. Ступни ног - на ширине плеч на платформе, носки слегка развернуть наружу. Руками держаться за ручки тренажера. Медленно согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и опустить платформу тренажера как можно ниже, приблизив разведенные в стороны колени к плечам. Выжать вес вверх до полного выпрямления ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнение рекомендуется выполнять с весами, превышающими предельный результат в приседаниях со штангой на плечах. Поднимая значительно больший вес, чем в приседаниях со штангой на плечах, спортсмен уменьшает нагрузку на позвоночник.

Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра; дополнительные - ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

5) Приседание на тренажере «Гакк-машина».

И. п.: стоя, плотно прижавшись спиной к наклонной подвижной части тренажера, плечи под упорами, стопы ног на ширине плеч, носки - на платформе разведены наружу. Вес (отягощение) закреплен в направляющих стойках. Присесть, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Затем, разгибая ноги, вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра; дополнительные - ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

6) Разгибание согнутых ног в тренажере (сидя).

И. п.: сидя в тренажере для разгибания ног, спину держать ровно. Поместить голени за рычаг тренажера, руками держаться за ручки тренажера. Медленно разгибать ноги в коленных суставах, сделать паузу в верхней точке амплитуды. Затем согнуть ноги в коленных суставах под углом 90 градусов, возвращая их в исходное положение. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков и раскачивания.

Прорабатываемые мышцы: основные - четырехглавая мышца бедра; дополнительные - передняя большеберцовая мышца.

7) Сгибание ног, лежа на тренажере лицом вниз.

И. п.: лечь лицом вниз на скамейку тренажера, взяться за рукоятки или край скамьи. Поместить голени за рычаг тренажера, причем колени должны находиться ниже края скамьи. Согнуть ноги в коленных суставах, затем разогнуть их, возвращая в исходное положение. Чтобы добиться максимального сокращения бицепсов бедра, ноги необходимо сгибать в коленных суставах до острого угла и делать паузу в верхней точке амплитуды.

Прорабатываемые мышцы: основные - задняя группа мышц бедра; дополнительные - ягодичные мышцы, мышцы голени.

8) Прыжки вверх со штангой на плечах.

И. п.: стоя со штангой на плечах, ноги на ширине таза. Сгибая ноги в коленных суставах, присесть в низкий сед. Выпрямляя ноги, сделать прыжок вверх. Рекомендуется выполнять с небольшим весом (10-20% от максимума). Упражнение развивает взрывную скорость и тренирует икроножные мышцы, подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. При выполнении прыжков надо следить за тем, чтобы гриф не отделялся от трапециевидных мышц. Выполнение упражнения с большим весом травмоопасно, оно может привести к повреждению межпозвоночных дисков.

9) Прыжки «в глубину».

И. п.: стоя на плинте высотой 40-50 см. Спрыгивание с плинта с последующим отталкиванием вверх от пола. Упражнение развивает взрывную силу мышц ног.

10) Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты. Упражнение развивает прыгучесть, укрепляет мышцы-разгибатели ног и улучшает выполнение резкого разгибания туловища и ног.

11) Подъем на носки в положении сидя.

И. п.: сидя на скамье, встать носками ног на подставку (брусок). Держать гантели в руках, опустив их на колени. Опустить пятки как можно ниже. Подниматься на носки как можно выше. В верхней точке амплитуды задержаться, затем вернуться в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: трехглавая мышца голени.

12) Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах.

И. п.: стоя со штангой на плечах, поставить носки ног на подставку (брусок). Опустить пятки как можно ниже. Подниматься на носки как можно выше. В верхней точке амплитуды задержаться, затем вернуться в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: трехглавая мышца голени.

Упражнения для жима штанги лежа

Жим штанги лежа - второе соревновательное упражнение. Важно, чтобы спортсмен, выполняя его, смог достичь успеха, достигнутый в приседаниях.

Жимовые упражнения считаются наиболее эффективными для развития мышц верхней части туловища, позволяя увеличить силовые

показатели и нарастить больше мышечной массы, а также укрепить связочный аппарат.

Первая группа - соревновательное упражнение - жим штанги, лежа на горизонтальной скамье. Упражнение выполняется в соответствии с нормами и требованиями правил соревнований Федерации пауэрлифтинга России (ФПР) и Международной федерации пауэрлифтинга (IPF).

Вторая группа - специально подготовительные упражнения, которые выполняются со штангой из исходного положения лежа спиной на горизонтальной скамье.

1) Жим широким хватом.

И. п.: ширина хвата 85-95 см. При такой ширине хвата наибольшая нагрузка ложится на грудные мышцы. Атлет должен опускать гриф медленно и ближе к горлу.

2) Жим средним хватом.

И.п.: ширина хвата 50-60 см. В этом упражнении в работу включаются все мышцы верхнего плечевого пояса в одинаковой степени.

3) Жим узким хватом.

И. п.: ширина хвата 30-40 см. При выполнении упражнения два пальца должны находиться на гладкой части грифа. Это упражнение переносит сильный акцент на трицепсы плеча.

4) Жим с валиком под поясницей.

И. п.: лежа с валиком, подложенным под поясницу. Валик помогает принять правильное положение туловища при выполнении упражнения, что позволяет быстрее освоить технику выполнения «моста». Высота валика от 8 до 15 см.

5) Жим с увеличенной паузой. Упражнение выполняется в соревновательном стиле, но с паузой на груди от 3 до 5 секунд. Благодаря такой задержке увеличивается нагрузка на грудные и дельтовидные мышцы.

6) Жим во взрывном режиме. Жим выполняется с медленным опусканием штанги на грудь (на счет «раз-два-три») и быстрым выжиманием от груди (на счет «раз»). Упражнение помогает увеличить скорость в жиме.

7) Жим с остановкой. Во время опускания на грудь или выжимания снаряда от груди атлет должен сделать остановку от одной до трех секунд в «мертвой» точке. Если спортсмен испытывает трудности при выполнении данного упражнения в других местах амплитуды, то он может сделать дополнительные остановки.

8) Жим обратным захватом.

И. п.: хват, ладони на грифе обращены в сторону лица. Вес в этом упражнении используется небольшой, в работе больше участвуют трицепсы плеча и дельтовидные мышцы, чем грудные мышцы. Правилами ФПР и IPF этот хват запрещается применять на соревнованиях.

9) Жим в уступающем режиме «негативный жим».

И. п.: ширина хвата такая же, как и в соревновательном жиме. Штангу следует опускать на грудь в уступающем режиме очень медленно (от 5 до 10 секунд). Как только гриф коснется груди, два ассистента возвращают штангу

в исходное положение. Упражнение выполняется с 90- 110%-ным весом. Спортсмен не только укрепляет связочный аппарат, но и психологически привыкает к большим весам. Однако это упражнение сильно нагружает нервную систему, поэтому его следует строго дозировать.

10) Дожим штанги в раме.

И. п.: чем выше лежит штанга в раме, тем больше должен быть вес, с которым тренируется спортсмен. В зависимости от высоты рамы упражнение увеличивает силу рук как в финальной части жима лежа, так и в районе «мертвой точки».

11) Жим с П-образным грифом.

И. п.: благодаря П-образному искривлению грифа штангу можно опускать ниже уровня груди. Когда удлиняется путь штанги, увеличивается нагрузка на грудные мышцы и мышцы рук. Предупреждение: опускать гриф необходимо в медленном режиме, так как при резком опускании возможны травмы грудных мышц.

12) Жим с бруском на груди.

И. п.: атлет с помощью ассистента снимает штангу со стоек, второй ассистент кладет ему на грудь брусок различной высоты (от 5 до 15 см). Чем больше высота бруска, тем больше должен быть вес, с которым тренируется спортсмен. Упражнение увеличивает силу рук как в финальной части жима лежа, так и в районе «мертвой точки», в зависимости от высоты бруска.

13) Жим с цепями.

И. п.: на втулки грифа надеваются замки с цепями. По мере выжимания штанги цепи постепенно поднимаются с пола, вес увеличивается, а вместе с ним повышается нагрузка. Цепи позволяют поднимать веса плавно, постепенно. Упражнение помогает увеличить силу мышц рук в финальной стадии жима лежа.

Третья группа - общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. К этой группе относятся упражнения для развития верхнего плечевого пояса и мышц рук, для развития мышц ног и спины, а также брюшного пресса. Используются упражнения не только из атлетической гимнастики, но и из легкой атлетики, гимнастики, плавания и др.

Общеподготовительные упражнения для развития грудных мышц:

1) Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

И. п.: лежа спиной на наклонной скамье под углом 30-45 градусов головой вверх, спина прижата к поверхности скамьи, стопы на полу. Хват штанги сверху, руки шире плеч. Опустить гриф к верхней части грудных мышц. При выполнении движения надо следить за тем, чтобы локти были повернуты наружу, в сторону от корпуса. Чем больше угол наклона скамьи, тем большую часть нагрузки возьмут на себя дельтовидные мышцы. Изменяя угол движения, атлет прикладывает дополнительную нагрузку к верхним грудным мышцам и заставляет активнее включать в работу дельтовидные мышцы. Оптимальный вариант наклона - 30 градусов.

Прорабатываемые мышцы: основные - верхний пучок большой грудной мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча.

2) Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз.

И. п.: левая голова вниз на наклонной скамье под углом 30-40 градусов, спина прижата к поверхности скамьи, ноги упираются в подставки, хват штанги сверху, хват руки шире плеч. Касание грифа в нижней позиции происходит в 3-5 сантиметрах ниже грудных мышц. В силу укороченной амплитуды движения и механического преимущества, которое дает расположение локтей ближе к туловищу, появляется возможность поднять больший вес, чем в горизонтальном положении.

Прорабатываемые мышцы: основные - средний пучок большой грудной мышцы; дополнительные - трехглавая мышца плеча, передний пучок дельтовидной мышцы.

3) Жим гантелей лежа.

И. п.: лежа спиной на горизонтальной скамье, стопы на полу. При выполнении данного упражнения необходимо, чтобы два ассистента подавали гантели, когда атлет лежит на скамье. Спортсмен принимает гантели на уровне груди в положении ладонями внутрь (запястья должны быть повернуты так, чтобы ладони располагались, как при жиме штанги), а затем выжимает их по прямой линии от плеч, стараясь не допускать их соприкосновения в верхней точке. Главное преимущество упражнения состоит в том, что оно обеспечивает большую амплитуду движения и, как следствие, больше воздействует на мышцы.

Прорабатываемые мышцы: основные - большая грудная мышца; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца плеча.

4) Разведение-сведение рук с гантелями в стороны.

И. п.: лежа на горизонтальной скамье, стопы на полу, гантели над головой на вытянутых руках ладонями друг к другу. Плавно развести гантели в стороны до уровня груди или чуть ниже. Затем плавно вернуться в исходное положение. На протяжении всего упражнения руки должны оставаться слегка согнутыми в локтевых суставах. Во избежание травм вес отягощения подбирается небольшой, т. к. упражнение направлено на растягивание грудных мышц.

Прорабатываемые мышцы: основные - большая грудная мышца; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы.

5) Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

И. п.: лежа на наклонной скамье головой вверх, стопы на полу. Гантели удерживаются на прямых руках над верхним отделом грудной клетки, соприкасаясь друг с другом, ладони обращены друг к другу. Движения рук такие же, как и в предыдущем упражнении. Руки должны оставаться слегка согнутыми в локтях на протяжении всего упражнения.

Прорабатываемые мышцы: основные - верхний пучок большой грудной мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы.

б) Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».

И. п.: сидя на скамье тренажера, плотно прижаться спиной к задней опоре. Руки разведены в стороны и согнуты примерно под прямым углом. Предплечья упираются в упоры. На выдохе медленно свести руки как можно ближе друг к другу. Сделать паузу для удержания этого положения и вернуться в исходное положение, выполняя вдох. Старайтесь добиваться наибольшей амплитуды движения, растягивая мышцы до максимума с разведенными руками и создавая дополнительное изометрическое сокращение мышц, когда руки находятся в сведенном положении.

Прорабатываемые мышцы: основные - большая грудная мышца; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы.

7) Пуловеры с гантелью на прямых руках.

И. п.: лечь плечами поперек скамьи, ногами упереться в пол. Таз находится на весу. Взять гантель обеими руками и держать ее прямо над грудью, прижав ладони к внутренней стороне верхнего диска. Руки согнуты в локтях, угол сгибания - 90 градусов. Опустив гантель как можно ниже, поднять ее по той же дуге обратно в исходное положение. Во время всего упражнения таз должен быть опущен: это обеспечивает максимальное растяжение и, следовательно, максимальное расширение грудной клетки.

Прорабатываемые мышцы: основные - грудные и передние зубчатые мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, широчайшие мышцы спины.

8) Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах.

И. п.: вис на параллельных брусьях с полностью выпрямленными руками, голова наклонена немного вниз. Ноги согнуты в коленях, туловище вертикально. При сгибании рук в локтевых суставах незначительно развести локти в стороны, туловище наклонить вперед. Угол сгибания рук примерно 90 градусов. Не рекомендуется глубоко опускаться вниз, чтобы не травмировать плечевой сустав. Полностью разогнуть руки в локтевых суставах, вернуться в исходное положение. Чем уже ширина брусьев, тем больше нагрузка на трехглавые мышцы плеча, а чем она шире, тем больше будет нагрузка на грудные мышцы.

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, средний пучок большой грудной мышцы, мышцы предплечья.

9) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

И. п.: лежа на полу, сделать упор на прямых руках, ладони шире плеч (туловище и ноги не сгибать, в пояснице не прогибаться). Согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (локти развести в стороны). Затем разогнуть руки, вернуться в исходное положение. Для увеличения нагрузки

на спину надо положить отягощение, а носки стоп разместить на возвышении (на скамье или подставке).

Прорабатываемые мышцы: основные - грудные и передние зубчатые мышцы; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, широчайшие мышцы, трехглавая мышца плеча.

10) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для трицепсового стиля жима.

И. п.: лежа на полу, сделать упор на прямых руках, ладони на ширине плеч. Локти прижать к туловищу. Согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола. Затем разогнуть руки, вернуться в исходное положение. Для увеличения нагрузки на спину надо положить отягощение, а носки стоп разместить на возвышении (на скамье или подставке).

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - передний пучок дельтовидной мышцы, средний пучок большой грудной мышцы, мышцы предплечья. Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса:

1) Жим штанги от груди (сидя).

И. п.: сидя на скамье, штанга лежит на груди. Выжать штангу от груди вверх, полностью выпрямляя руки в локтевых суставах, сгибая руки, вернуть снаряд в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - передние и боковые пучки дельтовидной мышцы; дополнительные - трехглавая мышца плеча, трапецевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

2) Жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя).

И. п.: сидя на скамье, штанга на плечах за головой. Жим из-за головы. В статическом напряжении находятся мышцы брюшного пресса и спины, которые удерживают туловище в вертикальном положении.

Прорабатываемые мышцы: основные - передний пучок и боковые пучки дельтовидных мышц; дополнительные - задние пучки дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

3) Жим гантелей попеременно (стоя или сидя).

И. п.: сидя на скамье, руки с гантелями на уровне плеч. Поднять правую руку с гантелью до полного выпрямления в локтевом суставе. Затем согнуть ее и вернуть в исходное положение. После этого поднять левую руку. Выполняя данное упражнение, необходимо в нижней точке движения опускать гантели как можно ниже.

Прорабатываемые мышцы: основные - передние пучки дельтовидных мышц; дополнительные - боковые пучки дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

4) Подъемы рук через стороны (в положении стоя или сидя).

И. п.: стоя, руки с гантелями опущены вниз, ноги на ширине плеч. Поднять гантели через стороны вверх, а затем медленно опустить их вниз в исходное положение, оказывая сопротивление во время всего опускания. Не раскачивая гантели, поднимать их только силой дельтовидных мышц.

Прорабатываемые мышцы: основные - боковые пучки дельтовидных мышц; дополнительные - передние и задние пучки дельтовидных мышц.

5) Разведение рук с гантелями в наклоне (стоя).

И. п.: стоя, слегка согнув ноги в коленях, наклониться вперед, сгибая тело в тазобедренных суставах, пока туловище не будет почти параллельно полу. Гантели в опущенных вниз руках. Поднять гантели в стороны, затем опустить гантели вниз в исходное положение, оказывая сопротивление на всем пути.

Прорабатываемые мышцы: основные - задние пучки дельтовидных мышц; дополнительные - боковые пучки дельтовидных мышц, трапецевидная и подостная мышцы, ромбовидные мышцы, малая круглая и большая круглая мышцы.

6) Фронтальный подъем рук с гантелями вперед (стоя или сидя).

И. п.: стоя, гантели в руках. Не сгибая рук в локтевых суставах, поочередно поднимать гантели вперед до параллели с полом.

Прорабатываемые мышцы: основные - передние пучки дельтовидных мышц; дополнительные - верхние пучки большой грудной мышцы, трапецевидная и зубчатая мышцы.

Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча:

1) «Французский» жим (лежа сгибание и разгибание рук).

И. п.: лежа спиной на горизонтальной скамье, руки держат штангу узким хватом, хват сверху. Ноги расставлены и упираются в пол. Сгибая руки в локтевых суставах, опустить штангу ко лбу или за голову. Выпрямляя руки, вернуть штангу в исходное положение. Локти в стороны не разводить.

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - мышцы груди, дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

2) Сгибание и разгибание рук со штангой (сидя или стоя).

И. п.: сидя на скамье, штанга на вытянутых вверх руках, хват сверху, хват узкий. Опустить штангу за голову, по полукруговой дуге поднять ее в исходное положение. Локти в стороны не разводить, держать их ближе к голове. Вместо штанги можно использовать гантель.

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

3) Сгибание-разгибание рук (сидя на скамье с упором сзади).

И. п.: сидя на скамье, опереться руками о край любого возвышения сзади, ноги положить на другое возвышение. Сгибая руки, медленно опускать туловище вниз до крайнего положения. Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. Для увеличения нагрузки рекомендуется положить на бедра диск от штанги.

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - задние пучки дельтовидных мышц.

4) Отведение руки с гантелью назад (стоя в наклоне).

И. п.: стоя в наклоне на правой ноге, опереться левой рукой и левым коленом о скамью, гантель держать в правой согнутой руке, локоть которой направлен вверх. Разогнуть руку в локтевом суставе до полного

выпрямления. Зафиксировать верхнее конечное положение на 1-2 секунды и опустить гантель в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - задние пучки дельтовидных мышц, широчайшие мышцы спины.

5) Разгибание руки с гантелью (из-за головы вверх).

И. п.: сидя на скамье, гантель над головой на вытянутой вверх руке, локоть расположен ближе к голове. Опустить гантель за голову до положения предплечья параллельно полу. Затем поднять руку в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

6) Тяга верхнего блока вниз (стоя).

И. п.: стоя лицом к блочному тренажеру, ноги на ширине плеч, спина прямая. Захват грифа сверху на уровне груди, руки согнуты в локтевых суставах и прижаты к туловищу. Разгибая предплечья, медленно потянуть гриф тренажера вниз до полного выпрямления рук в локтевых суставах. Зафиксировать на 1-2 секунды положение в нижней точке амплитуды движения, затем, сгибая руки, вернуться в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - трехглавая мышца плеча; дополнительные - дельтовидная мышца, мышцы предплечья Широкий хват нагружает в основном длинную головку трицепса плеча, узкий хват - латеральную головку.

Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча:

1) Сгибание рук в локтевых суставах (со штангой, стоя).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках (хватом снизу). По широкой дуге поднять штангу как можно выше (при этом локти неподвижны и прижаты к туловищу). Сделать в верхней точке паузу. Затем опустить штангу вниз по той же дуге до полного выпрямления рук. Если при движении ладонь развернута вверх, то равномерно нагружается весь бицепс. Если на всей траектории движения большой палец направлен вверх, то нагружается нижняя часть бицепса. Это упражнение можно выполнять с гантелями, сгибая руки одновременно или попеременно.

Прорабатываемые мышцы: основные - двуглавая мышца плеча; дополнительные - плечевая мышца, плечелучевая мышца, передние пучки дельтовидных мышц, мышцы предплечья

2) Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье.

И. п.: упражнение выполняется в положении сидя на скамье Скотта с опорой локтями о наклонную плоскость. Штангу держать хватом на ширине плеч с захватом снизу. Руки полностью выпрямлены, в то время как трехглавая мышца плеча опирается о поверхность наклонной подушки скамьи. Согнуть руки в локтях. Затем медленно опустить штангу в исходное положение. Трехглавая мышца плеча постоянно остается в контакте с поверхностью наклонной подушки скамьи. Упражнение лучше выполнять с

изогнутым грифом, чтобы снять чрезмерную нагрузку с предплечий.

Прорабатываемые мышцы: основные - двуглавая мышца плеча; дополнительные - плечевая мышца, плечелучевая мышца, мышцы предплечья.

3) Попеременное сгибание рук с гантелями (стоя).

И. п.: стоя, руки с гантелями полностью выпрямлены в локтях и опущены вниз вдоль туловища. Спина прямая, ступни на ширине плеч. Захват гантелей снизу. Согнуть правую руку в локтевом суставе и поднять гантель к правому плечу. Затем гантель медленно опустить в исходное положение и повторить упражнение уже левой рукой.

Прорабатываемые мышцы: основные - двуглавая мышца плеча; дополнительные - плечевая мышца, плечелучевая мышца, передний пучок дельтовидных мышц, мышцы предплечья.

Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины:

1) Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

И. п.: вис на перекладине, хват сверху широкий. Согнуть руки, подтягивание выполнять так, чтобы подбородок находился выше перекладины.

Прорабатываемые мышцы: основные - средний и нижний отделы широчайших мышц спины; дополнительные - двуглавая мышца плеча, мышцы предплечья, передние зубчатые мышцы.

2) Подтягивание в висе на перекладине до касания ее затылком (широким хватом).

И. п.: вис на перекладине, хват сверху широкий. Согнуть руки, выполнить подтягивание до касания перекладины затылком. Движения медленные с остановкой на 1-2 секунды вверху.

Прорабатываемые мышцы: основные - верхний отдел широчайших мышц спины; дополнительные - мышцы, приводящие лопатку. Чем шире хват, тем большая нагрузка концентрируется на верхней части широчайших мышц.

3) Тяга верхнего блока за голову (сидя).

И. п.: сидя на скамье тренажера, руки вверх - в стороны. Хват шире плеч, хват за гриф сверху, туловище держать прямо. Гриф тренажера должен располагаться над головой. Сгибая руки в локтевых суставах, выполнить тягу вниз за голову до касания грифом шеи. Задержать гриф в этом положении, затем, выпрямляя руки, вернуться в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основная - широчайшая мышца спины; дополнительные - задний пучок дельтовидной мышцы, нижний пучок трапецевидной мышцы, ромбовидные мышцы.

4) Тяга блока к животу горизонтально (в положении сидя).

И. п.: сидя, стопы упираются в платформу тренажера, ноги слегка согнуты в коленях. Туловище держать прямо, руки вперед, хват грифа на ширине плеч, хват сверху. Сгибая руки, выполнить тягу грифа к животу. Зафиксировать паузу 1-2 секунды и вернуться в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - средний и нижний пучок трапецевидной мышцы, широчайшая мышца спины; дополнительные - ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы, двуглавая мышца плеча и мышца предплечья.

5) Тяга штанги в наклоне.

И. п.: стоя, ноги, слегка согнутые в коленях, на ширине плеч, туловище наклонено вперед под углом к полу. Взять штангу широким хватом сверху, приподнять голову, взгляд направить вперед, спину держать прогнутой. Поднять штангу до касания грифом туловища, затем опустить ее в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - широчайшие мышцы спины; дополнительные - трапецевидная мышца, ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы.

Упражнения для тяги штанги

Тяга штанги - третье, завершающее упражнение в силовом троеборье. Упражнение имеет свои особенности: при полном выпрямлении ног и спины в нем принимают участие все крупные мышцы ног и спины. Большое значение имеет сила мышц кисти. И еще один важный фактор - психологический настрой спортсмена.

В первую группу основных упражнений для тяги штанги входит, как и в приседании и жиме лежа, соревновательное упражнение. Оно должно соответствовать всем нормам и требованиям международных правил соревнований. Выполняется в стиле «сумо», в стиле «тяжелоатлетический», а также промежуточными способами.

Вторая группа основного упражнения тяги штанги - специально подготовительные упражнения, подразделяющиеся на подводящие и развивающие упражнения.

Подводящие упражнения:

1) Тяга штанги до уровня коленных суставов.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня коленных суставов, сделать остановку на 2-3 секунды. После паузы штангу опустить на помост. Упражнение усложняет предыдущее.

2) Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня 3-8 см ниже коленных суставов, сделать остановку на 2-3 секунды, затем поднять штангу до конечной позиции тяги.

3) Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня 5-8 см выше коленных суставов, сделать остановку на 2-3 секунды, затем поднять штангу до конечной позиции тяги.

4) Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Поднять штангу до уровня 5-8 см ниже коленных суставов, сделать первую остановку на 1-2 секунды. Затем поднять штангу до уровня 5-8 см выше коленных суставов, сделать вторую остановку на 1-2 секунды. После второй паузы штангу поднять до конечной позиции тяги.

5) Тяга штанги, стоя на подставке.

И. п.: стоя на подставке высотой 7-10 см. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Рекомендуется расставлять ноги так, как атлет делает это на соревнованиях: стиль «сумо», стиль «классический». При выполнении тяги с подставки путь штанги удлиняется, нагрузка на мышцы-разгибатели ног и туловища увеличивается. Упражнение помогает увеличить силу в фазе отрыва штанги от помоста. Использовать это упражнение в тренировках новичков и разрядников не рекомендуется, так как стартовое положение здесь отличается от классического и может привести к закреплению неправильного навыка.

6) Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

И. п.: стоя на подставке высотой 7-10 см. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Штангу поднять до уровня 5-8 см ниже коленных суставов и сделать остановку на 2-3 секунды, после чего поднять штангу до конечной позиции.

7) Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

И. п.: стоя на подставке высотой 7-10 см. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Штангу поднять до уровня 5-8 см выше коленных суставов и сделать остановку на 2-3 секунды, затем поднять штангу до конечной позиции тяги.

8) Тяга с цепями на грифе штанги.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». На втулки грифа повесить замки с цепями, которые при подъеме штанги увеличат ее массу. В связи с этим увеличится и нагрузка на мышцы спины и ног. Нагрузка достигнет максимума в верхней точке. Упражнение помогает увеличить силу мышц спины и ног в конечной позиции тяги.

9) Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполнение упражнения такое же, как и в упражнении 3.

10) Тяга с цепями на грифе штанги, с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов. Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 4.

11) Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов.

Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 5.

12) Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке.

Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 6.

13) Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов.

Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 7.

14) Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов.

Исходное положение и выполнение упражнения такие же, как и в упражнении 7.

15) Тяга с плитов, гриф штанги на уровне ниже коленных суставов.

И. п.: штанга на плитках, гриф ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический».

Упражнение развивает силу мышц - разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышц. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

16) Тяга штанги с плитов с одной остановкой.

И. п.: штанга на плитках, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполняется с остановкой на уровне 5-10 см выше уровня коленных суставов.

Упражнение развивает силу мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышц. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

17) Тяга с плитов, с цепями на грифе штанги.

И. п.: штанга на плитках, гриф ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический».

Упражнение развивает силу мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышц. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

18) Тяга с плитов, с цепями на грифе штанги.

И. п.: штанга на плитках, гриф ниже уровня коленных суставов. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполняется с одной остановкой выше уровня коленных суставов.

Упражнение развивает силу мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидные мышц. Помогает отработать технику выполнения второй фазы тяги.

19) Тяга с плитов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

И. п.: штанга на плитках, гриф выше уровня коленных суставов.

Упражнение направлено на совершенствование техники финальной

части тяги. Рекомендуется выполнять с максимальными весами - от 90% до 110%. Высокое положение штанги на старте (на плинтах) дает возможность сосредоточить внимание на развитии мощного усилия в финальной части тяги.

20) Тяга штанги до уровня коленных суставов плюс тяга штанги соревновательная.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Из исходного положения спортсмен сначала делает тягу до уровня коленных суставов (1-2 раза), потом сразу выполняет тягу в соревновательном стиле.

Упражнение направлено на совершенствование техники тяги штанги соревновательной. Способствует развитию силы мышц-разгибателей ног и туловища, а также трапециевидных мышц.

21) Тяга с медленным опусканием штанги на помост. И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Медленное опускание штанги создает дополнительную нагрузку на мышцы спины.

22) Тяга соревновательная плюс тяга с вися, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

И. п.: штанга на помосте. Стопы ног расставить стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». Выполнить соревновательную тягу, затем, не опуская штангу на помост, выполнить тягу с вися ниже уровня коленных суставов. Количество подъемов зависит от массы штанги.

Упражнение способствует совершенствованию техники тяги штанги, развитию силы мышц-разгибателей ног и туловища, развитию скорости в финальной части тяги.

Общеподготовительные упражнения - третья группа упражнений для тяги штанги в пауэрлифтинге.

Они делятся на упражнения для развития мышц спины и ног, для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития мышц спины:

1) Тяга с «ребра» плинта.

И. п.: на узком плинте установить штангу серединой грифа. Хват широкий (рывковый). Выпрямление туловища должно быть максимально быстрым, опускание штанги на плинт - максимально медленным. При опускании штанги ноги должны быть чуть согнуты в коленных суставах.

Прорабатываемые мышцы: основные - задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы; дополнительные - мышца-разгибатель позвоночника (*m. erector spinae*), которая разделяется на три части: а) остистая мышца; б) длинная мышца; в) подвздошно-реберная мышца.

2) Подъем плеч - «шраги».

И. п.: стоя, ноги на ширине таза, гантели в опущенных руках. Поднять плечи как можно выше, затем вернуть в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - верхний и средний пучок

трапециевидной мышцы; дополнительные - мышца, поднимающая лопатку, дельтовидная мышца.

3) Гиперэкстензии туловища.

И. п.: лечь на тренажере на живот (вниз лицом), ноги закрепить. Руки за головой. Поднять туловище до его параллельности с полом. Опустив туловище в нижнее положение, плавно поднять его до полного выпрямления. Упражнение выполняется без отягощения и с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой или в опущенных руках.

Прорабатываемые мышцы: основные – мышца - разгибатель позвоночника, остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная мышца. дополнительные - квадратная мышца поясницы, ягодичные мышцы, двуглавая мышца бедра.

4) Обратные гиперэкстензии.

И. п.: лечь на тренажере на живот (вниз лицом), руками взяться за ручки. Удерживая спину прямой, выполнить подъем ног вверх, затем плавно вернуться в положение, в котором тело будет представлять прямую линию (линия туловища продолжает линию ног), в этом положении задержаться на 1-2 секунды. Необходимо избегать сильного, обратного переразгибания в пояснице.

5) Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

И. п.: стоя, ноги врозь, штанга на плечах. Незначительно сгибая ноги и сохраняя спину прямой, наклониться вперед до параллели с полом и вернуться в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы: основные - мышца-разгибатель позвоночника, остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная мышца. дополнительные - широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

6) Наклоны со штангой на плечах сидя.

И. п.: сидя на скамейке, ноги врозь, штанга на плечах. Сохраняя прямую спину, наклониться вперед и вернуться в исходное положение. Степень наклона зависит от степени подвижности в тазобедренных суставах атлета. Чем ниже наклон, тем больше нагрузка на мышцы - разгибатели туловища. Надо иметь в виду, что резкий наклон вперед со штангой за головой опасен, так как атлет может травмировать межпозвоночные связки.

Прорабатываемые мышцы: основные - мышца-разгибатель позвоночника, остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная мышца; дополнительные - широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

7) Наклоны «в глубину».

И. п.: ноги на ширине плеч, отягощение (гири, диски и др.) в прямых руках. Делаются наклоны вперед. Упражнение выполняется с ровной спиной и немного согнутыми в коленных суставах ногами.

Прорабатываемые мышцы: основные - мышца-разгибатель позвоночника (остистая мышца, длинная мышца, подвздошно-реберная мышца); дополнительные - ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

8) Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя). Положение штанги и расстановка ног такие же, как при приседаниях. На счет «раз» - наклон вперед, до уровня горизонтали. На счет «два» - присесть из этого положения. При этом плечи и штанга остаются неподвижными, а таз опускается до нижней точки. На счет «три» - из положения приседа снова прийти в положение наклона вперед. На счет «четыре» - выпрямить спину в исходное положение.

Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса:

1) Подъем ног в висе.

И. п.: вис на перекладине или на шведской стенке. Поднять слегка согнутые в коленях ноги до угла 40-45°, а дальше - до касания перекладины голенью. Движение осуществляется преимущественно мышцами сгибателями бедра.

Прорабатываемые мышцы: основные - прямая мышца живота; дополнительные - косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, длинная приводящая мышца.

2) Подъем прямых ног в висе на тренажере.

И. п.: туловище находится на тренажере в висе на согнутых руках в вертикальном положении. Подъем ног вверх до горизонтального положения. При затруднении можно выполнить упражнение, согнув ноги в коленях.

Прорабатываемые мышцы: основные - прямая мышца живота; дополнительные - косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, длинная приводящая мышца.

3) Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье.

И. п.: лежа на горизонтальной скамье для пресса. Руки за головой. Ноги согнуты в коленях (это снимет нагрузку с поясничного отдела позвоночника). Подъем туловища.

Прорабатываемые мышцы: основные - прямая мышца живота, особенно в верхней части; дополнительные - косая мышца живота, передняя зубчатая мышца, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.

4) Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.

И. п.: лежа головой вниз на наклонной скамье для пресса. Упражнение аналогично предыдущему. Нагрузку можно увеличить, взяв в руки дополнительное отягощение.

Прорабатываемые мышцы: основные - прямая и косая мышцы живота; дополнительные - передняя зубчатая мышца, подвздошно-поясничная мышца, сгибатели бедра

4.1.4. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ

видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и пр.

Теоретическая подготовка на этапах спортивной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

Тема №1. История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов и Первенств мира.

Тема №2. История возникновения силового движения

Тема №3. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Тема №4. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема №5. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема №6 Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Тема №7. Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом

Тема №8. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Тема №9. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Тема №10 Теоретические основы технико-тактической подготовки.

Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Тема №11. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Тема №12. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Тема №13. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Содержание тем для изучения определяется тренером-преподавателем в зависимости от этапа обучения.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий.

4.1.5. Тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий при отработке соревновательных упражнений, во время участия обучающихся в соревнованиях.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

На всех этапах обучения основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных

задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах учебно-тренировочного этапа основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсменов.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

2. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

3. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

4. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

5. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

6. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстанавлиюсь после нее, восстанавлиюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

7. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

8. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

9. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

10. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

11. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

12. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

13. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

14. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №17

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Раздел подготовки/ тема	Период обучения	
	НП до года	НП свыше года
	Количество часов	
1.Общая физическая подготовка:	150	127
1.1.ОРУ	130	100
1.2.Спортивные и подвижные игры	20	27
2.Специальная физическая подготовка:	90	111
2.1. Развитие скоростно-силовых качеств	30	30
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	30	30
2.3. Развитие выносливости	15	26
2.4. Развитие координации	15	25
3. Участие в спортивных соревнованиях:	-	-
3.1.Контрольные соревнования	-	-
3.2. Отборочные соревнования	-	-
3.3. Основные соревнования	-	-
4. Техническая подготовка:	60	62
4.1. Техника приседаний	20	22
4.2. Техника жима лёжа	20	22
4.3. Техника становой тяги	20	18
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	5	5
5.1. История возникновения вида спорта и его развитие	0,5	0,5
5.2. Физическая культура – важное средство	0,5	0,5

физического развития и укрепления здоровья человека		
5.3. Режим, питание, гигиена	0,5	0,5
5.4. Закаливание организма	0,5	0,5
5.5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,5	0,5
5.6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,5	0,5
5.7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,5	0,5
5.8. Исторический обзор проблемы допинга	0,5	0,5
5.9. Наказания за нарушения антидопинговых правил. Последствия допинга для здоровья. Имиджевые последствия допинга.	0,5	0,5
5.10. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5	0,5
6. Инструкторская и судейская практика	-	-
7. Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	7	7
7.1. Контрольное тестирование	1	1
7.2. Контрольно-переводное тестирование	5	5
7.3. Контрольные старты	1	1
8. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)	10-20% от общего количества часов	
Всего	312	312

Таблица №18

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы

Раздел подготовки/ тема	Период обучения		
	ТЭ 1-2 год	ТЭ-3	ТЭ 4-5
	Количество часов		
1.Общая физическая подготовка:	183	156	146
1.1.ОРУ	150	126	120
1.2.Спортивные и подвижные игры	33	30	26
2.Специальная физическая подготовка:	208	293	328
2.1. Развитие скоростно-силовых качеств	55	73	82
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	55	73	82
2.3. Развитие выносливости	50	73	82
2.4. Развитие координации	48	74	82
3. Участие в спортивных соревнованиях:	26	70	73
3.1.Контрольные соревнования	10	25	29
3.2. Отборочные соревнования	10	25	29
3.3. Основные соревнования	6	20	15
4. Техническая подготовка:	52	62	87
4.1. Техника приседаний	18	21	29

4.2. Техника жима лёжа	18	21	29
4.3. Техника становой тяги	16	20	29
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	26	12	36
5.1. История возникновения вида спорта и его развитие	2	1	3
5.2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	1	3
5.3. Режим, питание, гигиена	3	1	3
5.4. Закаливание организма		1	3
5.5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	3	1	
5.6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	3	1	3
5.7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	3	1	4
5.8. Исторический обзор проблемы допинга	3	1	3
5.9. Наказания за нарушения антидопинговых правил. Последствия допинга для здоровья. Имиджевые последствия допинга.	3	2	4
5.10. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	22	2	3
6. Инструкторская и судейская практика	10	19	29
7. Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	15	12	29
7.1. Контрольное тестирование	5	4	10
7.2. Контрольно-переводное тестирование	5	4	10
7.3. Контрольные старты	5	4	9
8. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)	10-20% от общего количества часов		
Всего	520	624	728

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитывается учреждением, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

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

Таблица №19

Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3	Гантели разборные (примерной массы) от 3 до 50 кг	пар	15
4	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7	Магnezница (урна для магnezии)	штук	1
8	Музыкальный центр	штук	1
9	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2

10	Подъемник для штанги	штук	1
11	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
12	Секундомер	штук	1
13	Силовая рама	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	1
15	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17	Стенка гимнастическая	штук	1
18	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19	Стойка под гантели	штук	2
20	Стойка под грифы	штук	1
21	Стойка под диски	штук	3
22	Тренажер для мышц живота	штук	1
23	Тренажер для мышц ног	штук	1
24	Тренажер для мышц спины	штук	1
25	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица №20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Магnezия в блоках (56 г)	штук	на занимающегося	-	-	24	1	24	1

Таблица №21

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинты на запястья рук	пар	на человека	-	-	1	2	2	1
2	Бинты на колени	пар		-	-	1	2	2	1
3	Высокие носки (гольфы)	пар		-	-	1	3	1	3
4	Комбинезон неподдерживающий	штук		-	-	1	3	1	3
5	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	1	2	1	2
6	Костюм тренировочный	штук		-	-	-	-	1	1
7	Кроссовки	пар		-	-	-	-	1	1
8	Наколенники (неопреновые)	пар		-	-	1	1	2	1
9	Обувь (для приседаний)	пар		-	-	1	2	1	1
10	Обувь (для тяги становой)	пар		-	-	1	2	1	1
11	Поддерживающая майка (жим)	штук		-	-	1	2	2	1
12	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук		-	-	-	-	1	2
13	Поддерживающая комбинезон (для приседаний)	штук		-	-	1	2	2	1
14	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук		-	-	1	2	1	1
15	Ремень (для жима)	штук		-	-	1	3	1	2
16	Ремень (для троеборья)	штук		-	-	1	3	1	2
17	Футболка	штук		-	-	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат Учреждения укомплектован педагогическими работниками для реализации Программы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта самбо, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом

Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

В соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели не реже одного раза в пять лет направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Учреждении.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной **категории** (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

Основная литература

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: Дис. кан. пед. наук:13.00.04. – Улан-Уде: изд-во БГУ, 2006. – 200 с.
2. Аруин А.С. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995, с. 337-342
3. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. - К.: №1, 1992. - с.7.
4. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным!/Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Х.: К-Центр, 1999. – 71 с.
5. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 576 с.

6. Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. - К.: "Здоров'я", 1985. - 173 с.
7. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С. 8-75.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
9. Медведев А.С., Якубенко Я.В. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье // "Олимп" № 21997, 26-27 с.
10. Муравьев В.Л. Жми леж! Начинающим с «нуля». – М., 2001. – 84 с.
11. Остапенко Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовке. Диссертация, 2002.
12. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1(2), 1997.-25 с.
13. Стеценко А.И. Влияние специальной экипировки на результативность пауэрлифтеров разного возраста и пола. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта № 2 (27), 2013.- с.26

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Бодибилдинг портал «Фатальная энергия» [Электронный ресурс]: URL:(<http://fatalenergy.com.ru>.)
2. **Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России**
[Электронный ресурс]: ([URL:http://fpr-info.ru](http://fpr-info.ru).)
3. Крупнейший портал о пауэрлифтинге в России [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting.ru/>.)
4. Национальная ассоциация пауэрлифтинга IPA – Россия [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting-russia.ru/>.)
5. Союз пауэрлифтеров России [Электронный ресурс]: URL: (<http://russia-powerlifting.ru/>.)
6. Старейший форум по бодибилдингу, пауэрлифтингу и фитнесу. Обсуждение упражнений и программ тренировок, питания и диет в спорте. [Электронный ресурс]: [URL:\(http://forum.athlete.ru](http://forum.athlete.ru).)

Разработчики Программы:

Инструктор-методист

Бащенко Ксения Дмитриевна

Тренеры-преподаватели

Хосроева Елена Валентиновна

Коновалов Алексей Алексеевич

Рецензент:

Заместитель директора

Малеева Елена Васильевна