

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр спорта и детского творчества»**

Принята  
Решением педагогического совета  
МБОУ ДО «ЦСиДТ»  
Протокол № 2  
от «15» 10. 2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО «ЦСиДТ»  
Кинцель. Е.В.  
от «15» 10. 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Пауэрлифтинг»**

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработал: тренер-преподаватель  
МБОУ ДО «ЦСиДТ» Мамай А.В.

с. Александровское, 2025 г.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) разработана для спортивно-оздоровительного этапа (далее СОЭ) по пауэрлифтингу для обучающихся с 12 до 18 лет.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - СанПиН 2.4 3648-20 от 28.09.2020 № 28;
  - методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
  - Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ЦСиДТ»;
  - Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.
- Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в учебно- тренировочном процессе силового троеборья.

### **Характеристика вида деятельности и направленность Программы**

Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью 4 специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий.

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа.

В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и без экипировочный (классический).

В экипировку входят бинты на колени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги. В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм. Используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга набор блинов, рекомендовано применять не обрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжелой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф. Диаметр блинов не должен превышать 45 см. - стойки для жима лежа и приседаний, могут быть как

раздельными, так и универсальными - помост для становой тяги.

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

Программный материал направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья спортсменов;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, сохранению и укреплению здоровья спортсменов в формировании необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту и труде, для достижения более высоких спортивных результатов;
- формирование представления о силовых видах спорта, истории, развития и становления;
- воспитание инициативности, самостоятельности, мобильности, волевых качеств личности, конкурентоспособности.

**Адресат программы** – обучающиеся с 12 лет. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы - 1 год, 216 часов год, 3 занятия в неделю по 2 часа, с перерывом в 15 минут.

Форма обучения – очная, дистанционная

Особенности организации образовательного процесса – основной формой учебной и воспитательной работы по программе является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Наполняемость групп 10-20 человек, состав группы разновозрастной, постоянный. Виды занятий предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, участие в соревнованиях.

Применение современных информационных технологий, видео- и аудиоматериалов, образовательных программ в мультимедийном формате помогают достичь максимальной вовлеченности образовательный процесс.

При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся, таких как выдержка, дисциплина, терпение, хладнокровие, находчивость, сосредоточенность, благородство.

### **Цель и задачи программы:**

Основными целями и задачами являются:

1. Всестороннее физическое и духовное развитие обучающихся;
2. Овладение техникой тяжелоатлетических упражнений;
3. Привитие любви к избранному виду спорта, с целью дальнейшего совершенствования;
4. Развитие моральных и волевых качеств;
5. Воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- Познавательные: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия,

биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;

- Социальные: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;

- Спортивно-оздоровительные: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях.

### **Общие требования к организации учебно- тренировочного процесса**

Программа предназначена для спортивно-оздоровительного этапа (далее СОЭ) по пауэрлифтингу. На СОЭ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса троеборцев.

Программа рассчитана как для детей, так и для подростков не старше 18 лет желающих заниматься и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основными критериями для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке, а также их положительная динамика.

### **Форма организации занятий и режим реализации программы**

Периодизация годового макроцикла подготовки обучающихся носит условный характер, официально соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачётов по видам подготовки в течение учебно-тренировочного года.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов и не менее трёх раз в неделю.

### **Режим спортивно-оздоровительного этапа и требования по физической и специальной подготовке**

	Период обучения	Количественный состав группы (чел.)	Максим. объем учебной нагрузки (час./нед.)	Кол-во недель	Всего часов в год	Требования на конец учебного года
СОЭ	1год	8 -15	6	36	216	Выполнение требований ОФП,СФП

Недельный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов. В группах с целью большего охвата обучающихся максимальный объем учебно- тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в обще годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами

работы, каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового объема.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований.

#### **Условия зачисления и перевода обучающихся**

Зачисляются все желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. При условии большого количества желающих, зачисление проводится на основании контрольных тестов.

Контрольные соревнования по ОФП, СФП и уровню технической подготовленности проводятся в конце учебно-тренировочного года.

#### **Содержание программы**

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного материала, изложенного в данной программе.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают 34-недельную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, задача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанный на 34 недели занятий. В разделе «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки.

### **Учебный план**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления физического развития граждан.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

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

Массовый характер российского спорта.

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

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

### **Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом**

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

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

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

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России.

Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.

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

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

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

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

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

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

### **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей.

Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

## **Основы спортивного массажа**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

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

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

## **Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге**

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

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

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

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

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

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

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

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

результата.

### **Методика обучения троеборцев**

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

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

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

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.

Отдельные тренировочные занятия.

### **Планирование спортивной тренировки**

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

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета.

Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

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

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

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.

Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

### **Психологическая подготовка**

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

### **Общая и специальная физическая подготовка**

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

тренировки.

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

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

### **Правила соревнований. Их организация и проведение.**

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

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

### **Места занятий, оборудование и инвентарь**

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: лифтерская, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация.

Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

### **Зачетные требования по теоретической подготовке**

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.

## **Содержание материала для практических занятий**

### **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. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднятие 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 брусках; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

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.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (Изучение).**

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

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

**Жим лежа.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

#### **Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.**

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

**Развитие специфических качеств троеборца.** Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

**ПРИСЕДАНИЯ.** Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Классификация упражнений применяемых**

#### **в учебно-тренировочном процессе силового троеборья**

Известно, что в силовом троеборье применяются в основном те же упражнения со штангой, что и в тяжелой атлетике, для которой уже разработали научно-обоснованные классифицированные упражнения для всех видов спорта. Однако силовое троеборье по сравнению с тяжелой атлетикой имеет существенное отличие не только по спортивной технике, но и по методике подготовки, в связи с чем этот вид спорта развивает специфическую силу, характерную для «лифтеров».

Согласно классификации в тяжелой атлетике применительно к силовому троеборью в

первую группу входят соревновательные упражнения. Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и тяга станова.

Вторая группа объединяет специально подготовленные подводящие упражнения, которые распространяются на несколько групп:

Подводящие упражнения для приседания: выпады со штангой на плечах; сгибание-разгибание ног на тренажере; приседания со штангой на груди; полуприседания; приседания с остановками; жим ногами на тренажере.

Подводящие упражнения для жима лежа: отжимание от пола; подъемы на бицепс; тяга блока; тяга гантелей к животу; жим узким хватом.

Подводящие упражнения для тяги: тяга в наклоне к животу; наклоны сидя; мертвая тяга; тяга с плинтов из исходного положения, гриф ниже коленей; тяга с плинтов из исходного положения, гриф выше коленей; тяга с плинтов из исходного положения, гриф у коленей; тяга, стоя на подставке; тяга с одной, двумя и тремя остановками;

упражнения в уступающем режиме

Упражнения второй группы. В значительной степени упражнения второй группы близки по своей координации к первой группе, кроме того, все они выполняются с большим отягощением, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений являются основными в подготовке спортсменов, т.е. если одновременно влияют как на развитие специфических, физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства спортсменов в соревновательных упражнениях.

В третьей группе упражнений будут концентрироваться дополнительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь и других отягощений.

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие, из-за своеобразной структуры техники, если выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), отсюда развиваемая при этом мощность сравнительно невелика.

Упражнения рассматриваемой группы по техническим параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений. В связи с этим развивающие упражнения служат дополнительным средством в подготовке спортсменов.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета тренировочного процесса, воздействия испытываемого организма спортсмена в результате упражнений первой и второй группой, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку третьей группы дополнительной.

#### Примерный учебный план

№/п	Разделы подготовки	Количество часов в год	Формы контроля и теория практика аттестации
1	Краткие теоретические сведения	12	
2	Общая физическая подготовка	87	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	65	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	46	тестирование
5	Диагностика и мониторинг	4	Контрольно-тестовые упражнения
6	Итоговое занятие	2	Открытое занятие
	Всего часов:	216	

#### Методическая часть

##### Методика «суперподхода».

Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом

«суперподходе» и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Например, упражнения на развитие мышц спины чередуются с упражнениями на пресс в следующем порядке:

пресс – 8 повторений; спина – 8 повторений; пресс – 8 повторений; спина – 8 повторений; пресс – 8 повторений; спина – 8 повторений. Всего 6 подходов – 1 суперсерия.

Как видно из примера за один суперподход выполняется 48 повторений одного другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно 80% от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для троеборцев в возрасте 17 лет).

Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц. Она является средством улучшения аэробной физической готовности, хотя и не может быть рекомендована в качестве методики на длительный период тренировок, так как в конечном итоге анаэробная работа представляется более важной. Ниже приводится типичная методика работы с «суперподходом».

Она включает все базовые упражнения, которые при правильном их выполнении отделяют крупнейшие мышцы, включая в работу наиболее важные из них.

#### **Типичная система тренировки с использованием методики «суперподхода»**

Номер «суперподхода»	Упражнения	Основные работающие мышцы
1.	Жим лежа на скамье Тяга штанги вверх к подбородку	Грудные Ромбовидные
2.	Подъемы туловища Подъемы туловища	Мышцы живота Разгибатели спины
3.	Жимы гантелей Тяги вниз через блок	Дельтовидные Широчайшие
4.	Боковые наклоны влево Боковые наклоны вправо	Правые косые живота Левые косые живота
5.	Французский жим Подъемы на бицепс	Трицепс Бицепс
6.	Разгибание ног Сгибание ног на станке	Четырехглавые Задней поверхности бедра

#### **Методика супермножественного подхода.**

Эта методика имеет своей целью те же самые аспекты физической подготовленности, что и родственная система, описанная выше.

Единственным отличием между ними является то, что в данной системе одно и то же упражнение выполняется в трех подходах подряд, а затем следуют подходы с упражнениями-антагонистами. Вот как будет выглядеть вышеприведенный пример в переложении для данной системы.

Пресс – 8 повторений (отдых 2 минуты). Пресс – 8 повторений (отдых 2 минуты). Пресс – 8 повторений (отдых 2 минуты). Спина – 8 повторений (отдых 2 минуты). Спина – 8 повторений (отдых 2 минуты).

Спина – 8 повторений (переход к следующему супермножественному подходу).

#### **Методика подходов.**

Эта методика является, пожалуй, наиболее популярной из используемых систем. Она

распространена как среди троеборцев, так и среди культуристов. Единственно, что требуется от атлета – это выполнять упражнения с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца тренировки. Данная система особенно хороша для начинающих атлетов.

Очень часто у начинающих троеборцев встречаются слабые места в общей физической подготовке, которые могут исключить использование данной системы. Часто начинающему троеборцу свойственны недостаточная выносливость и гибкость, он может иметь проблемы, связанные с излишним весом, главным образом за счет жировой прослойки. Варьируя число подходов и время отдыха между ними, атлет может добиться увеличения функционирования организма за счет как повышения интенсивности выполнения силовых упражнений, так и многократных повторений в одном подходе и некоторого уменьшения интервала отдыха между подходами в одном сете.

### **Методика прогрессивной сверхнагрузки**

Это базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объемов мышц, выносливости т.д.). При его реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Например, чтобы наращивать силу, необходимо преодолевать все более мощные отягощения. Чтобы увеличить мышечные объемы, необходимо не только поднимать отягощения все большего и большего веса, но и увеличивать количество выполняемых подходов, а также число тренировочных занятий. Чтобы увеличивать мышечную выносливость, в прогрессирующей манере необходимо сокращать время отдыха между подходами, либо увеличивать количество повторений или подходов. Все это прогрессивно увеличивает нагрузку и лежит в основе всего спортивного тренинга.

### **Методика периферийной сердечной активности (ПСА).**

Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощений. Однако к ней следует приступать после подготовки в течение нескольких месяцев.

В таблице 2 показан принцип последовательности выполнения силовых упражнений.

Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа № 1 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

### **Варианты выполнения упражнений при методике ПСА**

Последовательность № 1	Последовательность № 2	Последовательность № 3	Последовательность № 4
Жим гантелей	Тяги вниз через блок	Жим лежа на скамье	Тяги штанги вверх
Подъемы туловища (для мышц живота)	Подъемы туловища (для мышц спины)	Боковые наклоны влево	Боковые наклоны вправо
Приседания	Сгибание ног на станке	Разгибание ног на станке	Подъемы на большой палец
Французский жим	Подъемы на бицепс	Отжимания на брусьях	Подъемы плеч

### **Методика круговой тренировки**

Атлет включает в круг упражнения, наиболее важные для его вида спорта. Затем он работает с каждым упражнением, стараясь, всякий раз улучшить «контрольное» время. Количество повторений и количество подходов зависят от задач

учебной тренировки и уровня физической подготовленности. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности атлета.

### **Методика «Сплит».**

Методика предусматривает деление тренировочной недели пополам: одна половина недели для верхней части тела, другая – для нижней. Это позволяет тренироваться в более интенсивном режиме. А наиболее подготовленные спортсмены вместо одного раза в день тренируются два или три, разделяя длинную тренировку на более короткие и интенсивные, тем самым стимулируя больший рост мышц и силовых показателей.

### **Система промежуточных подходов**

Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны (предплечья, шея, голень, трапеции) и следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее, они не требуют большого объема энергии при тренировке. В данной системе рекомендуется между подходами на крупные группы мышц (к примеру, на грудь или ноги) выполнять упражнения, воздействующие на удаленные, меньшие и медленно развивающиеся части тела. Эта система позволяет экономить время тренировки и, давая достаточно высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивает силовую выносливость.

Что касается начинающих троеборцев, то им необходимо опробовать разные системы, чтобы на личном опыте знать, как их организм реагирует на ту или иную систему и в дальнейшем использовать их комплексно, в зависимости от положительной реакции для каждой группы мышц.

## **Воспитательная работа**

Воспитание – это целенаправленное влияние на развитие человека в процессе его взросления и социализации, позволяющее привить ему определённые взгляды и ценностные установки, подготовить его к жизни и труду, обеспечить почву для дальнейшего самостоятельного развития. У слова «воспитание» есть два основных значения:

- сам процесс внешнего влияния на развитие индивида;
- результат этого влияния (совокупность привитых взглядов, жизненных ценностей, манер и прочих приобретённых черт личности).

У воспитания нет задачи изменить природу воспитываемого. Оно лишь помогает ему максимально приспособиться к существованию в обществе.

В литературе слово «воспитание» может принимать одно из трёх значений. В нашем случае важно следующее значение:

- *педагогическое* — это формирование навыков и убеждений, привитие ценностей, выработка стремления к самоактуализации и саморазвитию;
- *локальное* — это целенаправленное решение конкретных воспитательных задач. К примеру, воспитание может быть моральным, духовным, умственным, нравственным, эстетическим, физическим, культурным, трудовым и т. п.

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

### **Цели:**

1. Формирование социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных навыков через воспитание в детях толерантности и терпимости, принятия и понимания других людей, умению с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, культурной и духовной, социальной, востребованной в современном обществе.

#### **Задачи воспитательной деятельности:**

1. Формирование личности, обеспечение её целостности и всесторонней развитости;
  2. Привитие эстетических и нравственных качеств;
  3. Развитие воли, обеспечение эмоциональной устойчивости;
  4. Привитие социальных, культурных и духовных ценностей;
  5. Формирование патриотического отношения к своей стране;
- выявление, развитие и реализация личных способностей к выбранному виду спорта;
6. Создание предпосылок для дальнейшего саморазвития;
  7. Создание почвы для разных видов познавательной деятельности;
  8. Формирование способности адаптироваться к разным обстоятельствам.

#### **Основные целевые ориентиры воспитания:**

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
  - Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
  - Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
  - Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
  - Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
  - Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.
  - Готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду
- Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

#### **Принципы воспитательного процесса:**

*-Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут

оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*-Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*-Принцип диалогического общения со значимыми людьми.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного меж субъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*-Принцип идентификации.* Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*-Принцип полисубъектности* воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*-Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки

внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним лично и общественно значимых проблем.

*-Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

#### **Планируемые результаты:**

- У воспитанников сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Воспитанники активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость детей в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в чемпионате, турнире, выполнении нормативов. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Видеозаписи мастерклассов и выступлений на соревнованиях с участием титулованных спортсменов, методические разработки в области пауэрлифтинга.

План мероприятий по воспитательной деятельности представлен в приложении № 2.

Так же проводятся мероприятия и беседы о будущем выпускников школы, их профессии, кем они видят себя в дальнейшем.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.
2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.
3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

Приложение № 1.

### План профориентационной работы в МБОУ ДО «ДЮСШ»

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Оказание помощи педагогическим работникам в разработке, организации и проведении профориентационных мероприятий	В течение года	методист
Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по программам целевой подготовки	В течение года	тренер-преподаватель, методист
Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	В течение года	тренер-преподаватель, методист
Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта, выезд на соревнования	В течение года	тренер-преподаватель, методист

Приложение № 2.

### Календарный план воспитательной работы отделения «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный
№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Посещение образовательных учреждений с целью пропаганды Силовых видов спорта	сентябрь	Мамай А. В.

2	Турнир по Пауэрлифтингу посвящённое Дню тренера	октябрь	Мамай А. В.
3	Проведение спортивных мероприятий с родителями, посвящённых «Дню матери»	ноябрь	Мамай А. В.
4	Организовать спортивное наставничество старших ребят над новичками	в течение года	Мамай А. В.
5	Тематические воспитательные беседы по профилактике и обеспечению безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний период, по правилам дорожного движения, пожарной безопасности терроризму, профилактике суицида, употребления ПАВ и алкоголя, правила поведения и техника безопасности на тренировках, во время соревнований, в транспорте.	в течение года	Мамай А. В.
6	Беседа о режиме дня и питании, здоровом образе жизни, гигиене, индексе здоровья.	в течение года	Мамай А. В.
7	Проведение турнира по Пауэрлифтингу в честь Дня матери	Ноябрь	Мамай А. В.
8	Организация инструкторской и судейской практики	в течение года	Мамай А. В.
9	Проведение спортивных соревнований посвященных «8 марта»	март	Мамай А. В.
10	Проведение спортивных соревнований посвящённых «23 февраля»	февраль	Мамай А. В.
11	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных Всемирному дню здоровья «Кросс нации»	апрель	Тренеры-преподаватели
12	Турнир по Пауэрлифтингу посвященный «Дню победы»	Май	Мамай А. В.

### Приложение № 3.

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Прогнозируемый результат: подготовить к выпуску духовно здоровых детей.

### **Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	пар	2
4.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
5.	Магнетизатор	штук	1
6.	Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
7.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейка гимнастическая	штук	1
10.	Скамья для жима лежа	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	1

12.	Стойка под гантели	штук	2
13.	Стойка под диски и грифы	штук	4
14.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
16.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	3

### 3. Форма контроля и подведение итогов обучения

Контроль является составной частью подготовки обучающихся. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования
- антропометрические обследования
- тестирование уровня физической подготовленности
- тестирование технико-тактической подготовленности
- расчёт и анализ учебно-тренировочной нагрузки

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после занятий для внесения соответствующих коррекций в учебно- тренировочную деятельность.

В его программу входят оценки: объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно- тренировочных заданий, объема и эффективности соревновательной деятельности.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации опереносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела: контроль уровня подготовленности обучающихся (оценка физической подготовленности), контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности), контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочныхнагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

#### Способы проверки ожидаемых результатов:

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости обучающихся
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся	Тестирование по общей физической подготовке
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов по освоению программы

#### Контрольные нормативы

юноши	Подтягивание/оценка	Отжимание/ оценка	Приседание /оценка
СОЭ	10/5	5/5	20/5

девушки	Подъем туловища/оценка	Отжимание/ оценка	Приседание /оценка
СОЭ	15/5	5/5	3/5

Отжимания: девушки – от пола, юноши от брусьев. Подъемы туловища: девушки – на наклонной скамье. Приседания – на одной ноге.

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета [Текст]/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.

Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте [Текст]/ В.М. Волков. – Москва:Физкультура и спорт, 2005.

Костил, Д. Л. Физиология спорта [Текст] / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.

Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей [Текст] /А. И. Лукьянов. Москва:Физкультура и спорт, 2003.

Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья [Текст] /С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.

Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст].

#### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>