

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ Советского района
Протокол № 3 от 29.08.2024г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШ Советского района
№ 349 от 09.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта «пауэрлифтинг»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 7 - 17 лет
Количество часов в год: 216 режим 6 ч/нед
Разработчик: Кононович О.П. тренер-преподаватель

Содержание программы:	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Направленность программы	4
3. Сроки реализации программы	4
4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих	4
4.1 Наполняемость групп обучающихся	4
4.2 Продолжительность занятий	5
5. Формы обучения	5
6. Планируемый результат освоения программы	5
7. Учебно-тренировочный план	6
8. Календарный учебный график	6
9. Рабочая программа	6
10. Оценочные материалы	12
11. Методические материалы	13
12. Учебно-методические пособия	15

1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «пауэрлифтинг» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность программы

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Цель: осуществление физкультурно-спортивной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению программы спортивной подготовки.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивного направления (Пауэрлифтинг);
- обучить обучающихся навыкам технических приёмов Пауэрлифтинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

2. Направленность программы:

Направленность программы - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению общеразвивающей.

3. Сроки реализации программы:

Срок обучения – **с 01.09.2024 по 31.05.2024 г. (216 ч.)**

На обучение по программе, принимаются дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах). Программа рассчитана на 36 недель (216 ч.)

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

4.1. Максимальная наполняемость в спортивно-оздоровительной группе:

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (кол-во чел)	Максимальная наполняемость группы (кол-во чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (ч/нед)
Спортивно-оздоровительный	8	16	6

4.2 Продолжительность занятий:

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей, но не более 2-х часов в день.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий:

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-17 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

5. Формы обучения:

Форма обучения – очная, определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты, собеседования и др.).

6. Планируемый результат освоения программы:

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники пауэрлифтинга.

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники пауэрлифтинга.

7. Учебный план или учебно-тренировочный план:

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	113
2.1	Технико - тактическая подготовка	90
2.2	Контрольные нормативы	2
2.4.	Медицинский контроль	1
	Всего часов	216

8. Календарный учебный график:

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 36 недель (при 216 часах)

Количество учебных часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного занятия – от 30 минут до 1-2 астрономических часа (один час равен – 60 минут), учащиеся с 7 лет и старше занимаются 3-4 раза в неделю от 30 минут до 1 - 2 часа.

Начало учебного года – 01 сентября.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября - День народного Единства

1,2,3,4,5,6,7,8 января - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник весны и труда

9 мая - День Победы

Окончание учебного года 31 мая (при 36 неделях)

Режим работы с 8.00 ч. до 21.00 ч.

9. Рабочая программа:

Содержание тем раздела подготовки:

Физическая подготовка

Теория:

1. Инструктаж по технике безопасности. Значение качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.

1. Физическая культура и спорт в РФ.

2. Краткий обзор развития атлетической гимнастики и занятий с

отягощениями в целом в РФ и за рубежом.

3. Организация учебно-тренировочных занятий.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание. Психологическая подготовка.

Практика:

Разминка – это вводная часть занятия. Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять человека от травм и является важной частью любого спортивно-оздоровительного занятия. Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечных сокращений (ЧСС): лёгкий бег, занятия на велотренажёре, прыжки через скакалку и т.д.

Примерная классификация упражнений для разминки:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

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

3. 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.;

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

1. упражнения со скакалкой;

2. упражнения с гимнастической палкой; Упражнения на

гимнастических снарядах:

1. Упражнения на гимнастической скамейке;

2. Упражнения на турнике;

3. Упражнения на брусьях;

4. Упражнения на шведской стенке.

5. Лёгкая атлетика:

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

- прыжки в длину с места;

- прыжки в высоту с места.
- 6. Спортивные игры:
 - баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.
- 7. Подвижные игры:
 - игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления,

перетягивание каната, эстафеты.

Основные упражнения

Изучение упражнений на мышцы ног:

1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений:
 - а) приседание с весом собственного тела;
 - б) приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;
 - в) приседание с гимнастической палкой (бодибаром, штангой);
 - г) выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;
 - д) выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);
 - е) выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).
2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений:
 - а) сгибание ног в тренажёре лёжа;
 - б) разгибание ног в тренажёре сидя; в) отведение ног стоя на тренажёре;
 - г) выполнение подъёма на носки;
 - д) экстензии на тренажёре.
 - е) подъём таза вверх из положения лёжа (ягодичный мостик).

Изучение упражнений на мышцы рук, груди и плечевого пояса:

1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений
 - а) отжимание от пола с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки;
 - б) отжимание на брусьях с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки с опорой на ноги;
 - в) жим по углом 45 градусов на тренажёре;
 - г) жим лёжа на горизонтальной скамье;
 - д) жим лёжа на наклонной скамье головой вверх;
 - е) жим лёжа на наклонной скамье головой вниз;
 - ё) жим штанги сидя.
2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений:
 - а) сгибание рук на бицепс стоя или сидя;
 - б) французский жим (разгибание рук на трицепс стоя или лёжа);
 - в) отведение рук с гантелями или в тренажёре на плечи;
 - г) разведение рук с гантелями на скамье;
 - д) сведение рук в тренажёре (Батерфляй);
3. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений на мышцы спины и брюшного пресса:
 - а) подтягивания на перекладине с весом собственного тела или то же упражнение, но с опорой на ноги;
 - б) тяга вертикального блока на тренажёре; в) тяга горизонтального блока на тренажёре; г) тяга становая и её разновидности:
 - тяга на прямых ногах;

- тяга на подсогнутых ногах (румынская тяга);
- тяга в тренажёре Смита;
- д) тяга штанги к подбородку узким хватом;
- е) подъём на трапеции в тренажёре «становая тяга\шраги»;
- ё) подъём туловища из положения лёжа;
- ж) подъём ног из положения лёжа;
- з) скручивание сидя на тренажёре для пресса;
- и) скручивание туловища на наклонной скамье;к) упражнение «планка»
- л) упражнение на гимнастическом ролике.Контрольные испытания по ОФП

И СФП

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Основы пауэрлифтинга

Теория

1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство для физического воспитания. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.
2. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Практика

Основы техники выполнения упражнений

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 (ОЦТ) 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 подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Изучение техники выполнения упражнений:

- Приседание со штангой. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём 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 вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

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

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения

– жим лёжа

-Становая 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения

– становая тяга.

-Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня. Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа досоревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения –

становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой наплечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие исилы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитиясилы мышц разгибателей спины.

Контрольные соревнования. Контрольные испытания

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

Контрольные нормативы по ОФП:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив контрольный		Норматив переводной	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
11	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			+	+	6,2	6,4
12	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			6	4	9	7
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			8	4	10	5
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			120	100	130	120
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			25	22	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
21	Приседание, ладони на затылке	Количество раз	Не менее		Не менее	
			8	4	10	5
24	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах.	с	Не менее		Не менее	
			5		7	

Материально-техническое обеспечение:

В спортивном зале, где проходят тренировочные занятия пауэрлифтингом соблюдаются все требования, в соответствии с САН ПиН и стандартами проведения спортивных занятий. Соблюдены размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, помостов.

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Штанга стандартная	штук	4
2.	Штанга 10 кг.	штук	2
3.	Штанга изогнутая	штук	2
4.	Диски стандартные	штук	20
5.	Гантели	штук	20
6.	Пояс для отягощений	штук	2

7.	Стойки для жима лежа	штук	3
8.	Стойки для приседаний	штук	2
9.	Фитбол	штук	2
10.	Тренажер Смита	штук	1
11.	Тренажер Платформа	штук	1
12.	Тренажер Гаккеншмидта	штук	1
13.	Тренажер разгибания ног в коленях сидя	штук	1
14.	Наклонная скамья	штук	1
15.	Римский стул	штук	1
16.	Шведская стенка с брусьями	штук	2
17.	Тренажер бабочка	штук	1
18.	Блочная рама	штук	1
19.	Скамья Скотта	штук	1
20.	Тренажер бицепс	штук	1
21.	Блочный тренажер	штук	1
22.	Скамья для разгибания спины	штук	2
23.	Тренажер для пресса с грузом	штук	1
24.	Кроссовер	штук	1
26.	Велотренажер	штук	2
27.	Беговая дорожка	штук	1
29.	Коврики для растяжки	штук	8

10. Оценочные материалы:

Предметные результаты

- значение общего развития человека, качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.

- о развитии физической культуре и спорта в РФ, атлетической гимнастики занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.

- о врачебном контроле, гигиене, самоконтроле, об оказании первой помощи при травмах;

- о влиянии физических упражнений на организм человека; психологической подготовки;

- теоретические основы в области: физиологии, психологии, основ гигиены, питания и спортивной тренировки;

- правила техники безопасности и пожарной безопасности. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила соревнований и контрольных испытаний.

Уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять специальные физические упражнения;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей

развития основных физических качеств;

- организовать и провести разминку; подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта:

- любознательный, активный;

- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;

- владеет необходимыми умениями и навыками. Формирование

коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;

- способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

- умеет работать в команде;

- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

Способы и формы проверки результатов освоения программы:

В течение учебно-тренировочного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме тестирования, выполнения упражнений.

Форма подведения итогов реализации:

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов, умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;

- протоколы КН.

11. Методические материалы

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 (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

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 подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1, 2000 год.
5. Муравьев В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П». 1998год.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» – М.: Астрель: АСТ, 2006. –863, [1] с.: ил. – (Профессия-тренер).
7. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995 год.
8. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг: «Теория и практика строительства тела», 1994 год. 12.Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Москва, 2005 год.
13. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге. 2000
14. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2000 год.
15. SmythRichie «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2001 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417988

Владелец Романова Наталья Борисовна

Действителен с 06.12.2023 по 05.12.2024