

«Согласовано»

Начальник УФС

Исполнительного комитета

Н.Ш. Безрукова



А.В. Габдрахманов

Директор МАУ ДО

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКАЯ ШКОЛА
«ЗАРЯ»

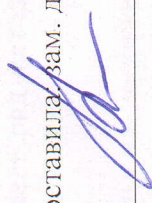


УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Заря»
отделения пауэрлифтинга
на 2016/2017 учебный год

Составила зам. директора по УП

Т.З. Каримова



Пояснительная записка

Одним из самых силовых направлений несомненно, является пауэрлифтинг, смысл этого вида спорта заключается в количественном преодолении максимального веса отягощения снаряда (штанги). Пауэрлифтинг возник из подготовительных упражнений в тяжелой атлетике. Пауэрлифтинг в переводе с английского (сила, поднимать) силовой подъем, или подъем тяжестей. Пауэрлифтинг не ограничивает спортсменов возрастными рамками, но если ставить цель добиться отличных результатов, то оптимальный возраст для начала занятий — это подростковый период.

Пауэрлифтинг включает в себя программу силового троеборья, состоящую из соревновательных упражнений: приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола, жим штанги, лежа двумя руками на горизонтальной скамье. По сумме показателей всех трех упражнений и определяется профессиональное мастерство тяжелоатлета. Государственная программа рассчитана на 52 учебные недели. В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, групп тренировочного этапа, групп совершенствования спортивного мастерства.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойствами ее особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию учебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий тяжелой атлетикой.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по пауэрлифтингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники пауэрлифтингу, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В Тренировочных группах Т(СС) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тяжелоатлетов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Перед спортивной школой ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Учебный план

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивных школ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивные школы.

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники подъема штанги, выполнение контрольных нормативов для зачисления на Т(СС).

Группы Т(СС) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах Т(СС) осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

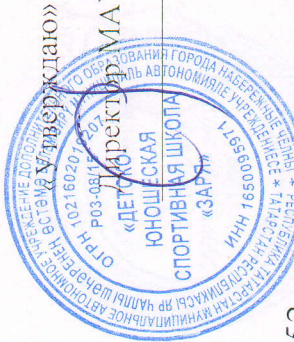
Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления в группы (л. групп (чел.)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	2	10	8 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8

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

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Учебный план строится из расчета 52 недель.



МАУДО ДЮСШ «Заря»
А.В.Г абдрахманов

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по пауэрлифтингу.

Разделы	НП		Т(СС)					ССМ		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	
подготовки	1	2	1	2	3	4	5	1	2	
Общая физическая подготовка	166	168	170	172	148	148	148	146	146	
Специальная физическая подготовка	226	320	416	520	615	685	789	841	933	
Теоретические занятия	12	14	14	14	14	14	14	16	18	
Контрольные занятия	10	10	10	10	9	9	9	9	9	
Участие в соревнованиях	По календарному плану									
Судейская практика	-	6	10	8	10	24	24	24	34	34
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	32	52	52	94	104	104
Медицинский контроль	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1248

Перечень информационного обеспечения

1. Федерального закона № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26 июня 2012 года № 504;
3. <http://fpr-info.ru/index.php>;
4. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010;

Прошнуровано, пронумеровано и

скреплено печатью

16 (шестнадцать) листов

Директор МАУДО
ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

