

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина пауэрлифтинг

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:360			
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈30	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
История развития вида спорта	≈30	октябрь-ноябрь	Пауэрлифтинг как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	≈40	ноябрь-декабрь	Роль соревнований в спортивной подготовке юных пауэрлифтеров. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈40	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	≈40	февраль	Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. 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.
Основы здорового образа жизни	≈40	март-август	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек
Правила вида спорта	≈30	апрель	Роль соревнований в спортивной подготовке юных пауэрлифтеров. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Режим дня и питание обучающихся	≈40	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	≈40	июль	Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:960/1200			
Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России	≈90/120	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Пауэрлифтинг как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития

			пауэрлифтинга в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Правила безопасности на занятиях	≈90/120	октябрь-ноябрь	Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы в спорте
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈90/120	ноябрь-декабрь	Тренажерные устройства для обучения технике пауэрлифтинга. Технические средства, применяемые при обучении
Правила соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательно й деятельности	≈90/120	январь	Классификация и типы спортивных соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	≈90/120	февраль	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Краткие сведения о строении и функциях организма	≈90/120	март-август	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.
Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	≈120/90	апрель	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. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений.
Врачебный контроль и самоконтроль	≈90/120	май	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	≈90/120	июнь	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	≈90/120	июль	Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап ССМ			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 1800			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈160	сентябрь	История возникновения пауэрлифтинга. Развитие пауэрлифтинга в России. Международные соревнования по пауэрлифтингу. Сведения о выступлениях российских пауэрлифтеров за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Правила соревнований, их организация и	≈160	октябрь-ноябрь	Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности

проведение			судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
Физиологические основы спортивной тренировки	≈160	ноябрь-декабрь	Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
Врачебный контроль и самоконтроль	≈160	январь	Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈160	февраль	Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина пауэрлифтинг). Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.
Восстановительн	≈160	март-август	Педагогические средства восстановления:

ые средства и мероприятия			<p>рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.</p>
Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	≈160	апрель	<p>Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.</p> <p>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.</p> <p>Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений.</p> <p>Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.</p>
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	≈160	май	<p>Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации.</p> <p>Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.</p>
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈160	июнь	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>

Учет соревновательной деятельности	≈160	июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
Морально-волевая и психологическая подготовка	≈160	август	Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.
Зачет	≈40	август	Контрольный срез знаний по изученным темам