

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального учреждения
«Физкультурно-оздоровительный комплекс
г. Пикалево»
Ю.Е. Кузнецов
«20» декабря 2019 г.

Положение о группе «Пауэрлифтинг»

Актуальность занятий пауэрлифтингом в отличие от тяжелой атлетики предполагает, что юные спортсмены развивают физическое качество – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, чем уменьшают травматизм.

1. Основные цели и задачи

- 1.1. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды района, учреждения.
- 1.2. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- 1.3. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию, оздоровлению и становление гражданственности учащихся.

2. Порядок комплектования группы

- 2.1. Комплектование группы осуществляется тренером (инструктором).
- 2.2. Группа комплектуется юношами и девушками в возрасте от 14 лет, желающими заниматься пауэрлифтингом и не имеющих медицинских противопоказаний.
- 2.3. С учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности тренер (инструктор) распределяет занимающихся на подгруппы соответствующие этапам подготовки: спортивно-оздоровительная и начальная подготовка.
- 2.4. Наполняемость одной группы от 10 до 15 человек.
- 2.5. Основанием для приема лиц является: для несовершеннолетних лиц заявление (установленной формы) от родителей (законных представителей) медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий выбранным видом; для взрослых личное заявление.

3. Организация работы группы

3.1. Занятия проводятся в зале тяжелой атлетики муниципального учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Пикалево» по адресу: г. Пикалево, ул. Школьная, д. 23а.

3.2. Занятия в спортивной группе проводятся круглогодично согласно расписанию занятий.

3.3. Расписание занятий составляет тренер (инструктор). Утверждается расписание директором муниципального учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Пикалево».

3.3. В расписание по согласованию с директором муниципального учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Пикалево» могут вноситься изменения.

3.4. Тренер за одну ставку заработной платы проводит занятия с двумя группами, на 0,5 ставки с одной группой.

4. Содержание работы группы

4.1. Перед каждой подгруппой группы «Пауэрлифтинг» ставятся задачи с учетом возраста занимающихся и их функциональными возможностями.

4.2. Задачи спортивно-оздоровительной подгруппы:

- укрепления здоровья различными средствами физической культуры;
- разностороннее развитие физических качеств;
- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- обучение основам техники пауэрлифтинга.

4.3. Задачи подгруппы начальной подготовки:

- развитие мотивации личности к систематическим занятиям пауэрлифтингом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных возможностей (силы, выносливости, гибкости) для успешного овладения соревновательными упражнениями;
- формирование базовых умений и навыков для дальнейшего развития их на этапах подготовки
- приучение к соревновательным условиям;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства
- участие в соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лежа, приобретение опыта участия в соревнованиях любого уровня

- приобретение навыков в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, инструкторская и судейская практика.

4.4. Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок.

4.5. Основными формами проведения работы в спортивной группе «Пауэрлифтинг», которые засчитываются в рабочее время тренера на ставку заработной платы, являются:

- групповые теоритические занятия в виде бесед до 3-х занятий в месяц;
- практические занятия и тренировки до 36 часов в месяц;
- индивидуальные занятия до 36 часов в месяц;
- участие в спортивных соревнованиях;
- восстановительные мероприятия;
- судейская практика.

4.6. Тренировки распределяются в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитаны на постепенное и последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

5. Обязанности тренера (инструктора)

5.1. Комплектовать состав группы занимающихся и принимать меры по сохранению контингента.

5.2. Обеспечить обоснованный выбор, форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности.

5.3. Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

5.4. Осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами силового троеборья и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность.

5.5. Перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения.

5.6. Контролировать безопасный проход занимающихся к месту занятий и уход с него после окончания.

5.7. При проведении занятий обеспечить соблюдение техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда.

5.8. Организовать участие занимающихся в соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лежа, а так же в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне.

5.9. Повышать свою профессиональную квалификации.

5.10. Тренер (инструктор) несет ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения занятий в группе.

6. Документация и отчетность

6.1. Тренер (инструктор) секции ведет журнал учета работы, в соответствии с Положением о заполнении, ведении и проверке журналов учета групповых занятий муниципального учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Пикалево».

6.2. Директор муниципального учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Пикалево» осуществляет:

- проверку журналов;

- посещение занятий с целью контроля согласно плану проверок.

6.3. Проверка работы групп осуществляется в период октябрь-ноябрь и март-апрель. Проверка включает в себя: проверку численности занимающихся, соответствие списка занимающихся в журнале с посещением.

6.4. На основании проверки составляется Акт.