

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом

Протокол № 1 от «05» 09 2019г.



ТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДЮСШ

О.О. Паккина

Приказ № 104/п от 03 09 2019г.

Дополнительная
предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта
«Пауэрлифтинг»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
Идрисов Файзулла Болатович

Байконур
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Название силовое троеборье (пауэрлифтинг) связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В силовом троеборье (пауэрлифтинге), в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Занятия силовым троеборьем способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия силовым троеборьем способствуют:

развитию силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки;

развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Актуальность программы заключается в ориентации на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия. Объемность и многообразие средств

и форм деятельности ориентировано на индивидуальную подготовку занимающихся.

Формы занятий: теоретические, учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, контрольные, индивидуальные и соревновательные

Режим занятий: теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в тренировочном занятии. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятий 135 минут с обязательными перерывами по 10 минут через каждые 45 минут (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»). Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала. Соревнования включаются в тематический план согласно календарного плана.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты ГБУ ДО «ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тре-

нировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пауэрлифтеров на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение **следующих основных задач:**

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в пауэрлифтинге,

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в пауэрлифтинге,

подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки пауэрлифтеров, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по пауэрлифтингу.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровни сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности (БУ)	1 год обучения	4	3-4	10	15-16	25
	2 год обучения	6	3-4	11	15-16	25
	3 год обучения	6	3-4	11	15	20
	4 год обучения	8	3-4	11	15	20
	5 год обучения	8	4-5	11	15	16
	6 год обучения	10	4-5	12	15	16
Углубленный уровень сложности (УУ)	1 год обучения	10	4-5	12	10	12
	2 год обучения	12	4-5	12	10	12
	3 год обучения*	12	5-6	12	10	10
	4 год обучения*	14	5-6	12	10	10

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по пауэрлифтингу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Знать:

технические навыки подъема штанги, как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях;

наиболее рациональную для себя технику подъема штанги; - тактику выступления на соревнованиях.

Уметь:

уметь ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях;
уметь ориентироваться в судейской документации, участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря;
уметь вносить и реализовывать изменения в планах выступления на соревнованиях.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»**Базовый уровень**

знание истории развития пауэрлифтинга;
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
знание основ здорового питания;
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень

знание истории развития пауэрлифтинга;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по пауэрлифтингу, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий пауэрлифтинга;

знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтинге.

Формирование двигательных умений и навыков.

Освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений.

Формирование социально-значимых качеств личности.

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по пауэрлифтинге.

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий пауэрлифтинге.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой пауэрлифтингу.

Овладение основами техники пауэрлифтинга на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов.

Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в пауэрлифтинге.

Знание требований техники безопасности при пауэрлифтинге.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Знание основ судейства соревнований по пауэрлифтинге.

Углубленный уровень:

Обучение и совершенствование техники и тактики в пауэрлифтинге.

Овладение основами техники пауэрлифтинге на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Формирование мотиваций к пауэрлифтингу.

Знание официальных правил соревнований и правил судейства по пауэрлифтингу.

Опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

Формирование социально-значимых качеств личности.

Развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в группе.

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр.

Умение развивать физические качества, необходимые для занятий пауэрлифтинга средствами других видами спорта и подвижных игр.

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Знание этики поведения спортивных судей.

Освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по пауэрлифтингу.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

Объем программы по предметным областям:

Базовый уровень сложности:

1. Первый год обучения – 168 учебных часа (4 часов в неделю)
2. Второй год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
3. Третий год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
4. Четвертый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
5. Пятый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
6. Шестой год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)

Углубленный уровень сложности:

1. Первый год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)
2. Второй год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
3. Третий год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
4. Четвертый год обучения – 588 учебных часов (14 часов в неделю)

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

в рамках одного тренировочного занятия;

в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, техникотактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

1.1. РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года: первое полугодие - сентябрь-декабрь, второе полугодие - январь-август.

Расписание, изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия.

1.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Начало учебного года 01.09.2019 года.

Окончание учебного года 28.06.2020.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы: - зимние с 1.01.2019 - 8.01.2020; - летние с 29.06.2020 – 31.08.2019 – для групп НП, Т.

Праздничные и выходные дни:

1, 2, 3, 4, 5, 7 и 8 января – Новогодние каникулы;

24 февраля – День защитника Отечества (перенос праздничного дня);

9 марта – Международный женский день (перенос праздничного дня);
1 мая – Праздник Весны и Труда;
9 мая – День Победы;
12 июня – День России;
4 ноября – День народного единства.

Выпускной вечер дата утверждается решением Педагогического совета

Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО «ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых

мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Условные обозначения:

П - практические и теоретические занятия

С - самостоятельная работа

Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация

к – каникулы

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;

индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и тренировочных сборах;

просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

тренировочная и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физического движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой атлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной

школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

2.1.1. Базовый уровень.

2.1.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях силовым троеборьем и др.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

История развития пауэрлифтинга.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Знания, умения и навыки гигиены.

Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.

Основы здорового питания.

Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

История развития пауэрлифтинга

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

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направлен-

ность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила избранного вида спорта (пауэрлифтинга).

Основные сведения о спортивной квалификации.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

Гигиенические знания, умения и навыки.

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). Психогигиена, значение психологической установки. Понятие о методах саморегуляции спортсмена.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о здоровом образе жизни как системе сохранения и укрепления здоровья физического, психического, социального. Несовместимость вредных привычек (употребление психоактивных веществ (никотин, алкоголь, наркотики), компьютерная зависимость и другие) с занятиями спортом. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна юного спортсмена - пловца. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Виды активного отдыха. 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. Понятие об иммунитете. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для укрепления иммунитета, принципы и средства закаливания (солнце, воздух, вода). Значение психогимнастики для укрепления иммунитета.

Здоровое питание. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

2.1.1.2. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Здоровье является основной ценностью, залогом благополучия и долголетия человека. Это совокупность физических, психических, социальных качеств и свойств каждого индивидуума, которые являются основными компонентами в жизни, существования и реализации в обществе. Пока человек здоров, он не задумывается и не заботится о себе, а когда появляются болезни и патологические состояния, то, к сожалению, тратит много времени, сил и средств на его восстановление, однако, не всегда это возможно.

Режим дня

Одно из условий сохранения здоровья – соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление – это результат неправильного режима дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

Правила личной гигиены

Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта. И только немногие могут похвастаться, что почти все это делают регулярно.

Физическая активность

В современном обществе офисная работа, компьютерные технологии, автоматизация производства, передвижение на автомобиле существенно снижают потребность человека в движении. У людей, ведущих сидячий и малоподвижный образ жизни, могут появляться различные осложнения: сколиоз, остеохондроз, дистрофия мышечной ткани, гипертоническая болезнь и прочие заболевания. Не стоит забывать о проблеме нашей современности – лишнем весе. При отсутствии необходимой физической нагрузки возникает увеличение массы тела и это приводит к развитию самых различных патологий эндокринной и сердечнососудистой системы. Регулярная физическая нагрузка повышает выносливость человека, устойчивость организма к болезням, улучшает настроение. Это может быть как ежедневная зарядка и ходьба, так и любые спортивные, семейные игры, занятия танцами или фитнесом.

Рациональное питание

Человек должен получать с едой определенное количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы), в противном случае его здоровье будет не на лучшем уровне.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Одно из условий сохранения структурной целостности организма является активность, т. е. всесторонняя, интенсивная, гармоничная деятельность всех его систем. Чем интенсивнее функция, тем более полно осуществляются процессы самообновления.

При этом не просто восстанавливаются разрушающиеся и истощающиеся при работе структуры, а возникает избыточное восстановление, сверхвосстановление, суперкомпенсация.

Явление суперкомпенсации проявляется в большем накоплении энергетических резервов в скелетных мышцах, в накоплении пластических материалов, обуславливающих их гипертрофию – рост массы, мощности и выносливости мышц, а также систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Все эти изменения – неременное условие повышения функциональных возможностей организма человека.

Естественные факторы природной среды (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды) могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функциональных возможностей организма.

Одним из основных результатов использования естественных факторов среды в процессе физической культуры является закаливание человека. Закаливание, если в ходе него не нарушается мера приспособительных возможностей организма, ведет к укреплению здоровья и росту работоспособности.

Гигиенические факторы – обеспечиваются реализацией норм и требований по гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий, бытовой обстановки и т. д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств в воспитании молодого поколения.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств,

стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе, как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Положительные стороны данной методики:

1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травм;

2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками. Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых:

1) в преодолевающем режиме работы мышц;

2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений, равных 2-3 пм (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%.

Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах). Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин.

При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его.

Например, иногда бывает в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела какое нужно.

То же самое касается и тяги становой. Легче научить правильному движению, если начинать обучение с плитов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плитов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плитах, техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее.

У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плита высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирю, не наклоняя спины, делает 5-8 разовые приседания.

Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

Общая и специальная физическая подготовка

СФП атлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП атлета. Характеристика физических качеств атлета. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Формирование социально значимых качеств личности.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.).

Занятия пауэрлифтингом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о фи-

зическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий пауэрлифтингом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума, его частично заполнить могут средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

Чтобы тренировать успешно, пауэрлифтер должен обладать хорошими коммуникационными навыками. Связь с игроками - это непрерывный процесс общения людей, определяемый особенностями восприятия и живого отклика. Пауэрлифтер должен быть способен к новым нестандартным формам и способам коммуникации в критических ситуациях, меняя ее характер, если прежние способы не работают. Ключевыми моментами для эффективной коммуникации являются: открытая связь, позитивная связь, ясная и понятная связь.

Открытая коммуникация связь носит личностный характер того, что говорит и спрашивает тренер, и предоставляет возможность для обратной связи, ответа. Такая связь поощряет других делать то же самое, и это создает двухсторонний процесс, который является сущностью хорошей коммуникации.

Обратная связь является также обменом информацией, при котором существенно и необходимо получение правильной информации. Хорошая обратная связь и хорошие практические навыки в этом помогают спортсменам достигнуть нужного взаимопонимания с игроками.

Приводим некоторые полезные приемы для улучшения обратной связи: особое одобрение, оценка и похвала всякий раз, когда они заслужены; беседы с игроками индивидуально и с командой или группой;

сохранение стиля общения с игроками, насколько это возможно, от тренировки к тренировке, от игры к игре, от ситуации к ситуации.

2.1.1.3. Вид спорта.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств в воспитании молодого поколения.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе, как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Положительные стороны данной методики:

1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травм;

2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками. Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений. Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых:

1) в преодолевающем режиме работы мышц;

2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений, равных 2-3 пм (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, Т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах). Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин.

При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его.

Например, иногда бывает в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела какое нужно.

То же самое касается и тяги становой. Легче научить правильному движению, если начинать обучение с плинтов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плинтах, техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее.

У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирю, не наклоняя спины, делает 5-8 разовые приседания.

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

Общая подготовка: овладение комплексом физических упражнений.

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, 16 повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание 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 руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок. Анатомофизиологические особенности организма юных пауэрлифтеров.

В процессе развития организма детей и юношей происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Важная роль в развитии силы принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями, которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16--17 лет, а ее уровень сохраняется до 41--50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45--60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60--75% и 75-90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали уп-

ражнения с грузом в 75--90%, а наименьший - в 45-60%. Ежегодный прирост силы-различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%).

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних. С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС).

С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

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, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гирипарные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.). Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

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, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Показания и противопоказания к массажу.

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

В качестве методических пояснений следует отметить, что данный раздел на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивной специализации, кроме того, отдельные занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, семинаров, тренингов, форм коллективного анализа фото –и видеоматериалов соревнований и тренировок. Эффективность усвоения содержания данного раздела обеспечивается за счет использования учебных видеофильмов, презентаций, мультимедийных пособий и других интерактивных средств обучения.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся - материал излагается в доступной им форме. Для освоения содержания раздела тренер - преподаватель рекомендует юным спортсменам литературу для чтения, фильмы, интернет – ссылки на ресурсы об истории развития пауэрлифтинга, технике выполнения отдельных элементов, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, в том числе электронные, спортивные журналы. Активно используются видеозаписи соревнований разного уровня, аудиозаписи для выполнения психогимнастических упражнений.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков

Знание основ судейства по избранному виду спорта.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной 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. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

2.1.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета почувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

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, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая

и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.). Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

2.1.1.5. Развитие творческого мышления

Развитие изобретательности и логического мышления.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания. Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Однако интуицию ни в коем случае нельзя понимать как какую-то особую способность, присущую некоторым людям. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации (предвосхищению действий противника). Говоря о тактике, необходимо знать и помнить о том, какую роль играет антиципация в планировании и реализации тактических действий.

У представителей спортивных игр или единоборств предвидение, предвосхищение действий соперника (антиципация) основываются не только на вероятностном прогнозировании, и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом особое место занимают антиципирующие реакции, т.е. действия, опережающие начало действий или движений соперника. Антиципирующие реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь на основе совокупности психических процессов. В одних случаях они осуществляются на основе восприятия движущихся объектов (летающий мяч, движущиеся игроки и т.), в других - на основе памяти, мышления, воображения (при прохождении трассы, во время поединка в фехтовании и т.п.).

Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. Моделирование спортивной деятельности.

Согласно установкам педагогической психологии и спортивной педагогики, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации повышения эффективности (совершенствования) тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте.

Моделирование деятельности — это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях. «Проигрывание» — это род эксперимента, который осуществляется в целой цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий — это всегда идеомоторная тренировка. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет себе необходимые движения. Как известно, двигательные представления основываются на воспроизведении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответственно тем из них, которые возникают при практическом выполнении воображаемых действий.

Кроме того, моделирование деятельности в значительной мере расширяет возможность познавать ее.

С помощью модельного эксперимента создается дополнительная возможность получить наиболее полную характеристику не только о самом объекте познания о и о методах(вариантах) более рационального ответного действия.

Специфика моделирования заключается в том, что между субъектом(спортсменом) и объектом (изучаемой ситуацией) стоит промежуточное звено — модель. Метод моделирования, как элемент научного познания, представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения).

В настоящее время метод моделирования рассматривается, как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими. Методы моделирования широко используются в биологии, медицине, педагогике, психологии, физической культуре и спорте.

Применение моделирования способствует развитию и формированию у спортсменов логического мышления, т.е. умения рассуждать, сопоставив данные предлагаемой к решению ситуации, найти необходимый вариант рационального решения. Теоретические и практические модели укрепляют психическую устойчивость к влиянию эмоциональных факторов, так как в ходе таких занятий перед спортсменами дважды возникает проблемная ситуация: первый раз — при теоретическом изучении материала, второй — при практическом воспроизведении модели в реальных условиях.

Преимущества моделирования заключаются и в том, что от занимающихся требуется максимум внутренней мыслительной активности, что интенсифицирует у них процессы разных интеллектуальных способностей.

Использование моделей в ходе обучения повышает возможность эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Такая система передачи знаний обеспечивает создание проблемно ситуации, организацию обратной связи и получение объективных сведений о качестве усвоения изучаемого материала.

2.1.1.6. Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по пауэрлифтингу.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных спо-

способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие специфических качеств троеборца. 18 Упражнения, используемые на тренировке троеборца: Приседание. 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 лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения. Жим лежа. Жим лёжа 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, подъёмлёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростносиловые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на углубленном уровне сложности важна индивидуализация СФП. Тренер-преподаватель должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие -дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при выполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, проделах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

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.

2.1.1.7 Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Применение специальной экипировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Средства наглядности, методический уголок. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование. Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию 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, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магnezия (урна для магnezии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты,

палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.). Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

2.1.1.8. Контрольные упражнения и соревнования.

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1-2	35%	45%
3	45 %	55-60 %
4	50 %	65-70 %
Девушки		
1-2	-	-
3	30 %	40 %
4	35 %	45 %

Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1-2	-	-
3	20 %	30 %
4	25 %	40 %

Контрольные нормативы
Приседания со штангой на плечах

В/К	МС	КМС	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
32	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
34	70,0	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
38	75,0	72,5	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0
42	85,0	82,5	75,0	65,0	57,5	50,0	45,0	42,5
46	95,0	85,0	75,0	65,0	60,0	52,0	52,5	50,0
50	110,0	105,0	95,0	82,5	72,5	65,0	60,0	55,0
56	125,0	120,0	110,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0
62	140,0	135,0	122,5	107,5	90,0	82,5	75,0	67,5
69	160,0	152,5	135,0	120,0	102,5	92,5	82,5	72,5
77	170,0	165,0	147,5	132,5	112,5	97,5	87,5	80,0
85	185,0	177,5	157,5	140,0	120,0	105,0	90,0	82,5
94	190,0	182,5	165,0	145,0	125,0	110,0	95,0	87,5
105	200,0	190,0	170,0	150,0	130,0	112,5	97,5	92,5
+105	205,0	195,0	175,0	155,0	135,0	115,0	100,0	95,0
очки	50	40	30	25	20	15	10	5

2.1.2. Углубленный уровень

2.1.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Знание истории развития избранного вида спорта.

История развития пауэрлифтинга. Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Влияние тяжелой атлетики 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. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.

Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

Знание этических вопросов спорта. Сущность и содержание спортивной этики, её особенности и связь с общечеловеческими нормами нравственности.

Под профессиональной этикой подразумевают систему принципов, норм и ценностных мнений, регулирующих отношения в сфере определенного вида профессиональной деятельности.

Хочется подчеркнуть мысль достаточно простую, но не всегда ясно понимаемую массами. Если этика (точнее, мораль, нравственность, но сейчас

это не столь важно) регулирует отношения между людьми с точки зрения их признания друг другом за таковых, с точки зрения человеческого общежития, то профессиональная этика регулирует отношения между субъектами профессиональной сферы деятельности и по поводу этого вида деятельности, она определяет не отношение человека к человеку, не условия общежития, а отношение коллеги к коллеге, условия совместной и однотипной трудовой деятельности. Применительно к спорту и в определенном плане здесь можно говорить об отношениях между функциями или между социальными ролями в сфере спортивных состязаний, цель которых - получение коммерческой прибыли.

Этика определяет научную теорию о нравственности. Определяется религиозными нормами.

Профессиональная область: спортивная этика- область профессиональной этики, которая регламентирует нормы и правила поведения и взаимоотношения в области ФК и С (между тренером и спортсменом, между спортсменами, судьями, около спортивным миром- болельщиками, спонсоры).

Тактические действия – применяются только после команды СТАРТ (пример- Власов и Жобатинский, штангисты, ТОКИО). Созданы условия равные для всех. Забота о здоровье. Взаимодействие спортсмена и тренера

Поскольку этика регулирует отношения между субъектами деятельности, то, прежде всего спортивная этика требует от них создавать, поддерживать и укреплять спортивные отношения (в том числе и спортивное поведение), объективно способствующие достижению высших результатов. Она требует уважительного отношения к партнерам, и особенно к зрителям, как к необходимому условию деятельности (всякого рода скандалы и скандальное поведение здесь допускаются в качестве антуража, своего рода рекламы, то есть опять-таки условий, способствующих успеху деятельности).

Спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, - этика требует их беречь.

Спортивная этика требует от участников спортивных отношений соблюдения корпоративной чести, то есть достойного представления своего клуба, своей организации, публичной демонстрации их престижа.

Спортивная этика требует проявлять солидарность, когда дело касается обеспечения, защиты интересов и прав товарищей по профессии, независимо от их клубной и национальной принадлежности.

Спортивная этика не позволяет использовать ценности спорта (славу, имя, цвета и знаки клубов) для антигуманистических, антиобщественных или преступных целей.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта пауэрлифтинг. Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС – с 16 лет, спортивные разряды – с 10 лет. Норма МСМК выполняется: 1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП. 2. При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Норма МС выполняется: 1. На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга. 2. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лёжа, тяга станочная). Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет). Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта. Анатомофизиологические особенности организма юных пауэрлифтеров.

В процессе развития организма детей и юношей происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Важная роль в развитии силы принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями, которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более со-

вершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16--17 лет, а ее уровень сохраняется до 41--50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45--60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60--75% и 75-90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали упражнения с грузом в 75--90%, а наименьший - в 45-60%. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Знание основ спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

2.1.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям

внешней среды. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Физическая тренировка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Основа устойчивости психики закладывается в детском возрасте. При этом значение двигательной функции для развития речи и мышления особенно ярко раскрывается на ранних этапах онтогенеза (индивидуального развития). Из медицинской практики известно, что дети, по тем или иным причинам обездвиженные с раннего возраста, отстают в своем умственном развитии от сверстников, в частности их словарный запас намного беднее. Умственная работоспособность в меньшей степени ухудшается под воздействием неблагоприятных факторов (изоляции, гиподинамии, неблагоприятного микроклимата и др.), если в этих условиях соответствующим образом применять физические упражнения. Высокая физическая тренированность обеспечивает и в неблагоприятной обстановке сохранение достаточного уровня работоспособности.

При систематических занятиях физическими упражнениями, особенно если занятия проводятся на свежем чистом воздухе, в значительной степени ликвидируется умственное утомление.

Активная тренировка способствует более высокой статокINETической устойчивости, которая лежит в основе укачивания. Состояние укачивания возникает на различных средствах передвижения: при плавании на морских и речных судах, при полетах в самолетах и вертолетах, при езде на поездах и автомобилях, при следовании лифтом. Укачивание является своеобразной реакцией организма человека на действие инерционных сил при передвижении. Укачивание приводит к снижению, а подчас и полной потере работоспособности человека как умственной, так и физической.

Наиболее эффективными методами повышения статокINETической устойчивости организма являются плавание стилем кроль с вращением головы вокруг продольной оси тела, прыжки в воду, занятия баскетболом, футболом, катание на коньках, гимнастика и др. При систематических тренировках (в течение 2–3 мес.) устойчивость к укачиванию повышается на 50 – 80% по сравнению с исходным уровнем. Достигнутый эффект сохраняется длительное время (до 6 мес.). Для искусственной стимуляции деятельности мышц у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, используется вибромассаж. И поскольку при снижении двигательной активности человека страдает интеллектуальная деятельность, то при помощи вибрационного воздействия стимулируется не только мышечная деятельность, но и эмоциональная и умственная активность.

Универсальным средством повышения резервных возможностей организма в рассмотренных случаях являются регулярные физические упражнения, которые способствуют повышению устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Многократно повторяющиеся мышечные нагрузки способствуют более рациональной перестройке внутренних процессов в организме в соответствии с меняющимися погодными и геофизическими факторами.

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки атлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоциональноволевых качеств атлетом – на соревнованиях.

2.1.2.3. Вид спорта

Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге 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 вставания 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.

Освоение комплексов специальных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. Жим лежа. Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туло-

вища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа. Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно - мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха; комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Правила соревнований, их организация и проведение

Разбор правил соревнований по силовому троеборью. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий силовым троеборьем и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь атлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрешиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, скамья для жима лёжа, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. Учебно-тренировочные сборы.

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящий оздоровительный характер тренировка троеборца носит оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения. В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика,

лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

2.1.2.4. Основы самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.).

Занятия пауэрлифтингом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий пауэрлифтингом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума, его частично заполнить могут средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Чтобы тренироваться успешно, пауэрлифтер должен обладать хорошими коммуникационными навыками. Связь с игроками - это непрерывный процесс общения людей, определяемый особенностями восприятия и живого отклика. Пауэрлифтер должен быть способен к новым нестандартным формам и способам коммуникации в критических ситуациях, меняя ее характер, если прежние способы не работают. Ключевыми моментами для эффективной коммуникации являются: открытая связь, позитивная связь, ясная и понятная связь.

Открытая коммуникация связь носит личностный характер того, что говорит и спрашивает тренер, и предоставляет возможность для обратной связи, ответа. Такая связь поощряет других делать то же самое, и это создает двухсторонний процесс, который является сущностью хорошей коммуникации.

Обратная связь является также обменом информацией, при котором существенно и необходимо получение правильной информации. Хорошая обратная связь и хорошие практические навыки в этом помогают спортсмену достигнуть нужного взаимопонимания с игроками. Приводим некоторые полезные приемы для улучшения обратной связи:

особое одобрение, оценка и похвала всякий раз, когда они заслужены;

беседы с игроками индивидуально и с командой или группой;

сохранение стиля общения с игроками, насколько это возможно, от тренировки к тренировке, от игры к игре, от ситуации к ситуации.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, пред- профессиональная подготовка обучающихся. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы. 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. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на

этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной 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. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение 20 обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований.

Различные виды спорта и подвижные игры. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на дей-

ствия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклонное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

2.1.2.5. Судейская практика

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике. Общие правила пауэрлифтинга.

Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ: А – Приседание. Б – Жим лежа на скамейке. В – Тяга. Г – Сумма.

Соревнования между атлетами проводятся по категориям, исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет.

Правила распространяются на соревнования всех рангов: мировые, региональные, международные или иные, если заявлено, что они проводятся по правилам ИПФ.

Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений, за исключением четвертого подхода с целью установления рекорда, засчитывается в сумму. Атлет, показавший лучшую сумму, становится победителем в категории. Остальные атлеты классифицируются по нисходящей в соответствии с набранной суммой. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если у двух атлетов во время взвешивания был одинаковый вес тела и они набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, они должны вновь взвеситься и более легкий атлет будет первенствовать над более тяжелым. Но если они после перевзвешивания будут иметь одинаковый вес, то они разделят одно итоговое место. Та же самая процедура применяется при награждении за лучший результат в приседании, жиме лежа на скамье и тяге или установлении мирового рекорда.

Общие требования:

(а) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

(б) Детская присыпка, канифоль, тальк или магнезия – только эти вещества могут накладываться на тело или экипировку, за исключением бинтов.

(в) Запрещается использование на подошве обуви канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

Знание этики поведения спортивных судей; ПРАВИЛА ДЛЯ СУДЕЙ.

1) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если он/она знает или полагает, что его/её физическое или умственное состояние не позволяет ему/ей выполнять свою работу должным образом без каких-либо ограничений.

2) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если какой-либо участник соревнований является его родным или близким. Под выражением «родные и близкие» следует понимать всех, кто состоит с данным судьёй в кровном родстве вплоть до двоюродных братьев/сестёр и усыновлённых лиц. А так же тех, кто состоит с данным судьёй в браке, втч. Гражданском.

3) Судья не имеет права принимать деньги, вознаграждения, подарки, иные материальные ценности, а равно обещания проявления внимания и благосклонности в будущем от любого участника, организатора или третьих лиц на которых прямо или косвенно влияет или может повлиять решение судьи.

4) Судья не имеет права давать ложные сведения в отношении своего аккредитационного уровня или опыта, а также в отношении своих прав на осуществление судейства.

5) После того как судья принял на себя обязательства оценивать конкретные соревнования, он выступает в качестве судьи данных соревнований, а Кодекс применим к его действиям на всём их протяжении.

6) Судья не имеет права тренировать, обучать или давать советы любой из участвующих пар в течение соревнования, которое он оценивает.

7) Судья не имеет права обещать паре выделить её из числа прочих каким-либо образом.

8) Судья не имеет права каким-либо способом выделять пару в ходе соревнований, которые он оценивает, и в которых данная пара принимает участие.

9) Судья обязан воздерживаться от публичного высказывания своей позиции по отношению к паре, которую он/она, возможно, будет оценивать на соревнованиях.

10) Судья не имеет права угрожать или иным образом оказывать давление на других судей.

11) Судья, не входящий в состав судейской бригады конкретных соревнований, не имеет права обсуждать с судьями, оценивающими данные соревнования достоинства выступления участников данных соревнований, а равно любые их прежние результаты до завершения данного турнира.

12) Судья не имеет права обсуждать с участником достоинства выступления последнего до завершения соревнований, которые оценивает данный судья.

13) Судья не имеет права искать любой способ влиять на исход соревнований иным способом, кроме как оценивая по достоинству все пары, принимающие участие в соревнованиях.

14) Судья, назначенный оценивать соревнования, которые проводит WDSF, обязан осуществлять судейство в строгом соответствии с правилами WDSF и Кодексом.

15) Судья не имеет права принимать на себя обязательства, приводящие к получению одним из участников соревнований преимущества перед другими.

16) Судья не имеет права заведомо ложно заявлять, что он официально представлял WDSF в каком-либо качестве.

17) В процессе беседы в течение соревнований с коллегами-судьями, зрителями, участниками или тренерами судья не имеет права обсуждать выступление какой-либо пары, которую он/она оценивает, а равно её предыдущие выступления или результаты до завершения данных соревнований.

2.1.1.6. Развитие творческого мышления

Развитие изобретательности и логического мышления.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания. Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Однако интуицию ни в коем случае нельзя понимать как какую-то особую способность, присущую некоторым людям. Интуитивные действия осу-

ществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации (предвосхищению действий противника). Говоря о тактике, необходимо знать и помнить о том, какую роль играет антиципация в планировании и реализации тактических действий.

У представителей спортивных игр или единоборств предвидение, предвосхищение действий соперника (антиципация) основываются не только на вероятностном прогнозировании, и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом особое место занимают антиципирующие реакции, т.е. действия, опережающие начало действий или движений соперника. Антиципирующие реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь на основе совокупности психических процессов. В одних случаях они осуществляются на основе восприятия движущихся объектов (летающий мяч, движущиеся игроки и т.), а в других - на основе памяти, мышления, воображения (при прохождении трассы, во время поединка в фехтовании и т.п.).

Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. Моделирование спортивной деятельности.

Согласно установкам педагогической психологии и спортивной педагогики, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации повышения эффективности (совершенствования) тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте.

Моделирование деятельности — это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях. «Проигрывание» — это род эксперимента, который осуществляется в целой цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий — это всегда идеомоторная тренировка. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет себе необходимые движения. Как известно, двигательные представления основываются на воспроизведении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответственно тем из них, которые возникают при практическом выполнении воображаемых действий.

Кроме того, моделирование деятельности в значительной мере расширяет возможность познавать ее.

С помощью модельного эксперимента создается дополнительная возможность получить наиболее полную характеристику не только о самом объекте познания и о методах (вариантах) более рационального ответного действия.

Специфика моделирования заключается в том, что между субъектом (спортсменом) и объектом (изучаемой ситуацией) стоит промежуточное звено — модель. Метод моделирования, как элемент научного познания, представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения).

В настоящее время метод моделирования рассматривается как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими. Методы моделирования широко используются в биологии, медицине, педагогике, психологии, физической культуре и спорте.

Применение моделирования способствует развитию и формированию у спортсменов логического мышления, т.е. умения рассуждать, сопоставив данные предлагаемой к решению ситуации, найти необходимый вариант рационального решения. Теоретические и практические модели укрепляют психическую устойчивость к влиянию эмоциональных факторов, так как в ходе таких занятий перед спортсменами дважды возникает проблемная ситуация: первый раз — при теоретическом изучении материала, второй — при практическом воспроизведении модели в реальных условиях.

Преимущества моделирования заключаются и в том, что от занимающихся требуется максимум внутренней мыслительной активности, что интенсифицирует у них процессы разных интеллектуальных способностей.

Использование моделей в ходе обучения повышает возможность эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Такая система передачи знаний обеспечивает создание проблемно ситуации, организацию обратной связи и получение объективных сведений о качестве усвоения изучаемого материала.

2.1.1.7. Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по пауэрлифтингу.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие специфических качеств троеборца. 18 Упражнения, используемые на тренировке троеборца: Приседание. 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 лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения. Жим лежа. Жим лёжа 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, подъёмлёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. 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.

2.1.1.8 Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Применение специальной экипировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Средства наглядности, методический уголок. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование. Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию 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, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.). Необходимо знать - правила

технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

2.2. Тактическая подготовка

Изучение данной предметной области целесообразно начинать в группе базового уровня 5-6 годов обучения и продолжать совершенствования на углубленном уровне.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий на занятии и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства обучающемуся необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от года обучения тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в занятии бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее, это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением упрощенных или усложненных элементов комбинации, замены элемента в комбинации более выигрышным для конкретной соревновательной композиции.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях повышенного шума, повышенного эмоционально выражаемого внимания зрителей к ходу выполнения упражнения, утомления, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

2.3. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами ГБУЗ «ЦГБ». Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в

рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2.4. Требования техники безопасности

1. На одном помосте могут тренироваться не более 4-х человек.
2. Место для занятий тяжелой атлетикой должно быть: хорошо освещено соответствующая температура воздуха вентиляция хорошее вращение грифа инвентаря и оборудование должно быть неповрежденным.
3. Соответствие физической нагрузке и физической, технической подготовленности занимающихся - психологическая устойчивость спортсмена.
4. Помещение, в котором проводится тренировка должно быть проветрено и проведена влажная уборка.
5. Перед тренировкой проводится соответствующая разминка на весь опорно-двигательный аппарат: мышцы, суставы, связки.
6. Температура воздуха должна улучшать эластичные свойства мышц, связок.
7. Тренер всегда должен следить за самочувствием обучающихся с целью предотвращения перетренированности.
8. Во избежание травм груди, поверхность грифа должна быть гладкой.
9. При подъеме максимальных и субмаксимальных весов спортсмен должен пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.
10. Если спортсмен и тренер следят за исправностью оборудования, инвентаря, состоянием здоровья, соблюдением режима и гигиены - травм практически можно избежать.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ковре.
Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

Начинать заниматься художественной гимнастикой, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

Тщательно проветрить спортивное помещение.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

2.5. Физкультурные и спортивные мероприятия

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствии календарному плану спортивно-массовых мероприятий по художественной гимнастике учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

Объем нагрузок в соревновательной зоне за учебный год должен составлять:

Уровень, год обучения	Часов в год
Базовый уровень	
1й год	1
2й год	2
3й год	3
4й год	4
5й год	5
6й год	6
Углубленный уровень	
1й год	7
2й год	8
3й год	9
4й год	10

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня,

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней; одаренные дети – всероссийского и международного уровней.

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме зачета и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ регулярности посещения тренировочных занятий.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проходит ежегодно в форме зачета и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в Первенстве учреждения (для обучающихся, не имеющих спортивных разрядов и имеющих юношеские спортивные разряды или в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятия (для обучающихся, имеющих первый спортивный разряд и выше), а также анализ:

результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;

освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;

роста спортивно-технических показателей;

выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;

освоения теоретического раздела образовательной программы;

отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится ежегодно, как правило, в декабре учебного года.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь).

Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся устанавливаются приказом директора учреждения.

В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине (болезнь, участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях, тренировочных сборах и т.п.), обучающийся имеет право пройти аттестацию в индивидуальные сроки на основании заявления от родителей (законных представителей) по согласованию с тренером-преподавателем.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера-преподавателя, председате-

ля методического объединения, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

Результаты участия в Первенстве Дворца спорта «Юность» оформляются протоколом соревнований и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Учет спортивных результатов».

Методические рекомендации по организации аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «выполнен».

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне (средний балл не ниже 4,0).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

выполнение нормативных требований по годам обучения и уровень спортивных результатов;

освоение теоретического раздела программы.

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Уровень сложности	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
БУ1-БУ2	35 %	45 %
БУ3	45 %	55-60 %
БУ4	50 %	65-70 %
Девушки		
БУ1-БУ2	-	-
БУ3	30 %	40 %
БУ4	35 %	45 %

Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)

Уровень сложности	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
БУ1-БУ2	-	-
БУ3	20 %	30 %
БУ4	25 %	40 %

Прыжок в длину с места (см)

Уровень сложности	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
БУ5	165	175
БУ6	170	180
УУ1	175	190
УУ2	185	200
Девушки		
БУ5	155	165
БУ6	160	175
УУ1	175	185
УУ2	180	190

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)

Уровень сложности	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
БУ5	16	21

БУ6	19	24
УУ1	21	27
УУ2	25	32
Девушки		
БУ5	12	16
БУ6	16	18
УУ1	17	20
УУ2	18	23

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
БУ5	8	11
БУ6	9	14
УУ1	11	16
УУ2	13	18

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Уровень сложности	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
БУ5	60 %	55 – 80 %
БУ6	65 %	60 – 90 %
УУ1	70 %	95 – 110 %
УУ2	75 %	100 – 120 %
Девушки		
БУ5	40 %	50 %
БУ6	45 %	60 %
УУ1	50 %	70 – 80 %
УУ2	55 %	75 – 85 %

Жим штанги лёжа на скамье

Уровень сложности	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
БУ5	50 %	60 %
БУ6	55 %	65 %
УУ1	60 %	70 – 75 %
УУ2	65 %	75 – 80 %

Девушки		
БУ5	30 %	35 – 40 %
БУ6	35 %	45 – 50 %
УУ1	45 %	55 – 60 %
УУ2	50 %	65 – 70 %

Контрольные нормативы Приседания со штангой на плечах

В/К	МС	КМС	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
32	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
34	70,0	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
38	75,0	72,5	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0
42	85,0	82,5	75,0	65,0	57,5	50,0	45,0	42,5
46	95,0	85,0	75,0	65,0	60,0	52,0	52,5	50,0
50	110,0	105,0	95,0	82,5	72,5	65,0	60,0	55,0
56	125,0	120,0	110,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0
62	140,0	135,0	122,5	107,5	90,0	82,5	75,0	67,5
69	160,0	152,5	135,0	120,0	102,5	92,5	82,5	72,5
77	170,0	165,0	147,5	132,5	112,5	97,5	87,5	80,0
85	185,0	177,5	157,5	140,0	120,0	105,0	90,0	82,5
94	190,0	182,5	165,0	145,0	125,0	110,0	95,0	87,5
105	200,0	190,0	170,0	150,0	130,0	112,5	97,5	92,5
+105	205,0	195,0	175,0	155,0	135,0	115,0	100,0	95,0
очки	50	40	30	25	20	15	10	5

**Контрольно-нормативные требования по годам
Для обучающихся-спортсменов отделения тяжелой атлетики**

Рост (см)	Возраст	Бег 30 и 60 м (сек)			Прыжки с/м в длину			Тройной прыжок с/м в длину			Челночный бег 3 x10 м (сек)			Подтягивание из виса (кол-во)		
		Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично
до 130	12 лет и моложе	6,0	5,8	6	150	155	165	450	470	490	8,7	8,1	7,5	6	12	15
131-135	12 лет и моложе	6,0	5,7	5,5	160	165	175	470	480	500	8,7	8,1	7,5	6	12	15
136-140	12 лет и моложе	5,9	5,6	5,4	165	170	185	480	490	490	8,6	8,0	7,5	6	12	15
141-145	12 лет и моложе	5,8	5,5	5,3	175	185	195	490	500	520	8,6	8,0	7,5	6	12	15
	13-14 лет	10,0	9,8	9,5	180	190	200	490	510	530	8,5	7,9	7,5	7	13	15
146-150	12 лет и моложе	5,7	5,5	5,3	180	190	200	500	510	540	8,5	7,9	7,5	7	12	15
	13-14 лет	9,8	9,6	9,4	185	195	205	500	540	570	8,4	7,8	7,5	8	13	15
	15-16 лет	9,5	9,3	9,0	195	200	210	510	560	600	8,2	7,6	7,1	7	14	17
151-155	12 лет и моложе	5,7	5,4	5,2	185	195	205	510	530	560	8,4	7,8	7,5	8	12	15
	13-14 лет	9,8	9,6	9,3	190	200	210	520	560	600	8,3	7,7	7,5	9	13	15
	15-16 лет	9,5	9,2	8,9	195	205	215	580	590	620	8,1	7,6	7,1	10	14	17
156-160	12 лет и моложе	5,6	5,4	5,2	190	200	210	580	550	590	8,3	7,7	7,5	9	13	15
	13-14 лет	9,7	9,4	9,2	200	210	220	640	590	720	8,2	7,6	7,5	10	14	15
	15-16 лет	9,3	9,0	8,9	205	215	225	570	610	630	8,0	7,5	7,1	11	15	17
161-165	12 лет и моложе	5,5	5,3	5,1	195	205	215	550	570	620	8,2	7,6	7,5	10	13	15
	13-14 лет	9,6	9,2	9,0	210	220	230	570	610	650	8,1	7,5	7,5	11	14	15
	15-16 лет	9,3	9,0	8,7	215	225	235	600	630	670	7,9	7,5	7,1	12	15	17
166-170	13-14 лет	9,6	9,1	8,9	220	230	240	600	630	670	8,1	7,5	7,5	11	14	15
	15-16 лет	9,1	8,9	8,7	225	235	245	630	660	700	7,8	7,4	7,1	12	16	17
171-175	13-14 лет	9,5	9,1	8,8	230	240	250	630	660	700	8,1	7,5	7,5	11	14	15
	15-16 лет	9,1	8,9	8,6	235	245	255	670	700	740	7,7	7,3	7,1	12	16	17
176-180	15-16 лет	9,0	8,8	8,5	245	255	265	710	770	800	7,7	7,2	7,1	13	16	17
181-185	15-16 лет	8,9	8,7	8,5	255	265	275	750	800	850	7,7	7,2	7,1	13	16	17

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год сентябрь, март	Инструктор - методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4и 5года обучения, не определившихся и на этапе с выбором профессии	март	Инструктор - методист Тренеры - преподаватели
II. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
1.	Организация и проведение совместно с обучающимися, педагогами, родителями спортивных соревнований, спортивно-массовых, культурных, оздоровительных мероприятий (по плану спортивно-массовых мероприятий);	февраль-март	Инструктор - методист Тренеры – преподаватели
2.	Организация и проведение тематических спортивных часов;	апрель	Инструктор - методист Тренеры–преподаватели
3.	Участие в акциях: («Спорт против наркотиков», «Движение – это жизнь», «Брось сигарету»);	в течение учебного года	Инструктор - методист Тренеры – преподаватели
4.	Организация и проведение конкурса рисунков, плакатов, поделок и др. «Как я вижу свой вид спорта».		
5.	Организация и проведение праздников: «День открытых дверей», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Праздник для выпускников».	апрель – май	Инструктор - методист Тренеры-преподаватели
III. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ			
1.	Обучающие семинары по теме: «Здоровьесберегающие технологии», «Методы профилактики зависимостей»	октябрь, ноябрь	Зам. директора по УВР
2.	Организация работы по формированию ценности здоровья среди учащихся, педагогов, родителей.	в течение года	Тренеры-преподаватели
3.	Рекомендации по профилактике нарушения осанки, сколиоза.	в течение года	Тренеры-преподаватели
4.	Повышение квалификации педагогов по проблеме профилактики зависимостей	октябрь	Мед.работник
5.	Разработка цикла бесед по санитарно-просветительской работе с детьми.	в течение года	Тренеры-преподаватели
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Изучение документов, личных дел, беседы с родителями, работа с детьми.	сентябрь - май	Зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели

2.	Использование тест-анкетных методов диагностики.	сентябрь – октябрь	Тренеры-преподаватели
3.	Диагностика отношения обучающихся к здоровому образу жизни.	в течение года	Зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели
4.	Диагностика физического развития и спортивной подготовки обучающихся по разделам учебной программы.	в течение года	Зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели
5.	Индивидуальные беседы с обучающимися, их родителями, приобщение к творческим делам группы, школы.	в течение года	Зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
4. Медведев П.Н. Многолетнее планирование тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1971.
5. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия-тренер).
6. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
7. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика (программы). – М.: «Советский спорт», 2005.
8. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Москва, 2005.
9. Теория и методика физического воспитания. Учебник для интовфиз.культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.