

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района»

РАССМОТРЕНА

На заседании совета школы
Протокол № 2 от 18.12. 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Д.В.Ивлев
Приказ № 76 от 20.12. 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности в
области физической культуры и спорта
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации: 6 лет

Составитель программы: Тренер-преподаватель
Курапов А.Е.

Рецензенты: Методист МБУ ДО
«Спортивная школа Рассказовского района»
Полежаева В.С.
Инструктор-методист МБУ ДО
«Спортивная школа Рассказовского района»
Маняхина Е.Ю.

с. Платоновка
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта пауэрлифтинг	3
1.2.	Специфика организации обучения	4
1.3.	Цели и задачи	5
1.4.	Принципы реализации программы и ее направления	6
1.5.	Формы организации и режим занятий	7
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	13
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	16
3.2.	Методические материалы	30
3.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	39
4	ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	42
5	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	45
6	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	49
7	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по пауэрлифтингу (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Устава МБУДО «Спортивная школа Рассказовского района»

Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

1.1 Характеристика вида спорта пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса с использованием спортивного снаряда «штанги». Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. (англ. powerlifting; power – «сила, мощь» + lifting – «поднятие») – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим». Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки. Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки. Жим – спортивные дисциплины, содержащие в своем

наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки. Соревнования по троеборью, троеборью классическому учитывают результаты трех «базовых» упражнений, по сумме показателей которых определяется профессиональное мастерство пауэрлифтера. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 повторения с максимальным весом снаряда, в каждом из этих упражнений. Три лучших результата в приседание, жиме и тяге суммируются и становятся суммой, которая является показателем физической силы и выносливости пауэрлифтера. При проведении соревнований определяются группы обучающихся одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений. Для определения наилучших показателей разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Для детей в возрасте до 18 лет проводятся соревнования в возрастных группах у юношей и девушек 12-13 лет, 14-18 лет. По правилам вида спорта пауэрлифтинг участвовать в соревнованиях разрешается, начиная с 14 лет, с 12 лет только в первенствах муниципальных образований. Отличительной особенностью пауэрлифтинга (силового троеборья) от других видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы.

1.2. Специфика организации обучения

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на уровнях многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

1.3. Цели и задачи

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 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 обучающихся.
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основные средства обучения

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);

- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно технических действий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу в МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского района» (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта, самостоятельная работа. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.4. Принципы реализации Программы и ее направления.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической,

психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа направлена на:

- ознакомление детей с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта;
- патриотическое воспитание детей и молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

1.5. Формы организации занятий и режим занятий

Формы занятий:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Режим занятий.

В итоге каждого уровня тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом уровне, а также прогнозирование успеха на следующем уровне многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по пауэрлифтингу в соответствии с определенными уровнями предусмотрено нормативными требованиями.

**Годовой объём тренировочных нагрузок и режим занятий
указанный в дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности в области физической культуры и спорта
программах следующий:**

Уровни сложности	Этап обучения на уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество занятий в год
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	276	138
	2 год обучения	6	3	276	138
	3 год обучения	8	3-4	368	138-184
	4 год обучения	8	3-4	368	138-184
	5 год обучения	9	4	414	207
	6 год обучения	9	4	414	207

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовки» для базового уровня.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебной работы в спортивной школе, является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Учебный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанном на 46 недель. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом,

чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по общеобразовательной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по пауэрлифтингу. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения пауэрлифтинга.

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- 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;
- знания 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.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения 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 избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «*Вид спорта*» для базового уровня:

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

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «*Спортивное и специальное оборудование*» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «*Специальные навыки*» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «*Различные виды спорта и подвижные игры*» для базового уровня:

- 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;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «*Развитие творческого мышления*» для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «*Акробатика*» для базового уровня:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессиональных необходимых качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*». Выполнение

контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

Способы проверки ожидаемых результатов:

Для базового уровня:

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «спортивное и специальное оборудование».

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям (по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня)

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы		
		Б 1-2	Б 3-4	Б 5-6
.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	6
1.2.	Общая физическая подготовка	33	33	25
1.3.	Специальная физическая подготовка	7	7	10
1.4.	Вид спорта (ТТМ)	33	33	30
Вариативные предметные области				
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	13
2.2.	Судейская практика	-	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5	10
3.	Аттестация:			
	Промежуточная	1	1	1
	Итоговая			

¹ Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

С учетом изложенных выше задач ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Развитие творческого мышления;
- Аттестация.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **по образовательной программе базового уровня сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация		Распределение по годам (базовый уровень)					
				теория	практика	промежуточная	итоговая	1 г.о	2 г.о	3 г.о	4 г.о	5 г.о	6 г.о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14
Общий объем часов		2116	212	272	1608	20	4	276	276	368	368	414	414
1.	<i>Обязательные предметные области</i>												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	212	X	212	X	X	X	28	28	37	37	41	41
1.2	Общая физическая подготовка	480	X	X	480	X	X	57	57	88	88	95	95
1.3	Вид спорта	416	X	X	416	X	X	55	55	73	73	80	80
2.	<i>Вариативные предметные области</i>												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	218	X	X	218	X	X	28	28	37	37	44	44
2.2	Специальные навыки	222	X	X	222	X	X	28	28	37	37	46	46
2.3	Спортивное и специальное оборудование	204	X	X	204	X	X	28	28	33	33	41	41

3.	<i>Теоретические занятия</i>	60	X	60	X	X	X	10	10	10	10	10	10
4.	<i>Практические занятия</i>												
4.1	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	Согласно календарному плану											
4.2	Иные виды практических занятий	68	X	X	68	X	X	10	10	12	12	12	12
5	<i>Самостоятельная работа</i>	212	212	X	X	X	X	28	28	37	37	41	41
6	<i>Аттестация</i>												
6.1	Промежуточная аттестация	20	X	X	X	20	X	4	4	4	4	4	4
6.2	Итоговая аттестация	4	X	X	X	X	4	X	X	X	X	X	4

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Обязательные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности.

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Программа предусматривает свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта».

1.Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

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

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.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

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).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

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.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Основы спортивного массажа

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Классификация спортивного массажа.

Оказание первой помощи. 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. Приемы искусственного 17 дыхания и непрямого массажа сердца

6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокого спортивного результата.

7. Методика обучения троеборцев.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия.

8. Планирование спортивной тренировки.

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. 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.

9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения

процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

10. Психологическая подготовка.

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

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

12. Правила соревнований. Их организация и проведение.

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.

13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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. Устройство штанги. Специальная

скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

14. Зачетные требования по теоретической подготовке.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряжении-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.

«Общая и специальная физическая подготовка» на базовом уровне.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

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 вставая 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.

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 лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа. Жим лежа 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, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (Совершенствование).

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 туловища 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.

Вид спорта «Пауэрлифтинг»

Основной концепцией специальной силовой подготовки пауэрлифтеров любой квалификации и на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Выбор нагрузки во многом зависит от индивидуальных особенностей обучающегося, его физической подготовленности, структуре мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее можно выделить фундаментальные методические

положения, которые могут быть ориентированы при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

-отдельное учебное занятие является элементом учебного процесса. Его цель и задачи определяются выбором необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

-количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять каждую мышечную группу более трех упражнений.

-в начале занятия выполняются соревновательные (приседания, жим лежа, тяга) или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим (последний подъем в походе должен выполняться с околопредельным усилием независимо от количества повторений в подходе).

-после основных соревновательных упражнений необходимо выполнять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и увеличения трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силой упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

-для повышения эффективности учебной подготовки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

-на любом этапе подготовки обучающийся должен выполнить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощений и интервалы отдыха.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационального использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым ил индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование.

Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного

обучения рекомендуется применять средства срочной информации. Основной концепцией специальной тактической подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание непределённого отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

3. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

4. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные, локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

5. Для улучшения техника необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

6. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнений, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

7. Техника движений необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях – три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления)

можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке.

8. Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл.

9. Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях), количество повторений и подходов (в соревновательных упражнениях).

10. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.

11. Оперативным показателем эффективности технических движений может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 недельных тренировочных микроциклов.

12. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика пауэрлифтинга, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон.

тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты 25 выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

Вариативные предметные области :

«Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня сложности

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- 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;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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 сердечно-сосудистой 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.

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.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей 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 учебной деятельности.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних 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 тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

«Судейская подготовка» для базового уровня сложности

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно называть это действие в соответствии с терминологией вида спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы, действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по виду спорта.

«Акробатика»

Особый интерес для учебных мероприятий представляют акробатические упражнения. Они являются эффективным средством разностороннего воздействия на обучающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развивается координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений; статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства (сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах). Поэтому весьма важно уметь правильно выбрать упражнения общей физической подготовки, особенно на этапе ранней спортивной специализации. Своевременное и правильное применение упражнений из других видов спорта часто оказывается полезным.

3.2.Методические материалы

Структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта силовое троеборье.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых

упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка»

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы, упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды - бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Упражнения для развития выносливости. Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорнодвигательного аппарата, развитие способности к расслаблению; выполнение упражнений круговым методом.

Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, лыжи, туризм, спортивные игры.

Упражнения на гибкость и на растягивание.

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них, упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Увеличение мышечной массы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, 31 воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 500 до 100 м.

Гимнастика: подтягивание на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр - баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами, эстафеты пригибным шагом и т.п.

Специальная физическая подготовка - это упражнения направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, гибкости и т.д.):

- подводящие упражнения для приседания;
- подводящие жимовые упражнения;
- подводящие тяговые упражнения;

Следует подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально - подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением.

В зависимости от преимущественной направленности специально - подготовительных упражнений их подразделяют на подводящие, способствующие в основном освоению формы, технике движений, и на развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие.

Методический материал по предметной области «вид спорта»

Техническая подготовка пауэрлифтера:

1. Соревновательные упражнения - упражнения входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе (приседание со штангой на спине, жим лежа на скамье и тяга станова).

2. Приседание. Классическое приседание, с большим весом, со штангой на плечах - основное упражнение для развития абсолютной силы, важное основополагающее упражнение. Приседания развивают силу, подвижность и мощность, то есть качества необходимые каждому. Приседание с большим весом косвенно вовлекают в работу множество мышечных групп спины, поясницы, седалищные, грудные мышцы. Вместе с тем, это упражнение тяжелое и травмоопасное. Для предупреждения травм при приседании необходимы:

- тщательная разминка;
- собранность;
- самоконтроль;
- фиксация коленных суставов эластичными бинтами и поясницы широким поясом.

Недостаток упражнения в том, что бедра, для которых его в основном применяют, работают всего на 50%, 30% нагрузки приходится на поясницу (особенно в первой трети подъема), 20% - на другие мышечные группы.

И.П. - гриф штанги лежит на верхней части трапециевидных мышц, а не на шее. Подбородок поднят, плечи развернуты, грудь подана вперед, спина чуть прогнута. Центр тяжести при выполнении техники этого упражнения, должен проецироваться на пятки. Сделать короткий вдох и опуститься вниз.

Во время выполнения упражнения не следует сгибать спину и расслаблять ее мышцы, особенно в фазе подъема. Глубина приседания зависит от подвижности суставов. Достаточная амплитуда дает возможность сесть буквально на пятки, дефицит подвижности иногда позволяет выполнить лишь полуприсед, но приседание выполнено лишь тогда, когда ось вращения тазобедренного сустава ниже оси коленного сустава.

Подниматься, нужно разгибая ноги, поднимая грудь и подбородок, что способствует еще большему напряжению длинных мышц спины, которые фиксируют позвоночник. Темп приседания произвольный, в зависимости от веса снаряда.

Требования к выполнению упражнения: упражнение выполняется без отбива, после приседания.

Правила и порядок выполнения техники приседания со штангой в процессе соревнования

1. После снятия штанги со стоек атлет, подвигаясь назад, становится в исходное положение. При этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены.

2. Приняв исходное положение, атлет дождей ждать сигнала старшего судьи для начала приседания. Сигнал подается сразу же, как только атлет принял неподвижное положение и штанга находится в правильной позиции. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "присесть" ("сквот").

3. Получив сигнал, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. Атлет должен вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами без двойного вставания или любого движения вниз. Старший судья дает сигнал вернуть штангу на стойки после того, как атлет примет неподвижное положение.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "стойки" ("рэк"). Тогда атлет должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойку.

6. Атлет стоит лицом к передней части помоста.

7. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения. Однако края кистей рук, обхвативших гриф, могут соприкасаться с внутренней поверхностью втулок.

8. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов).

9. Атлет может обратиться за помощью к ассистентам для снятия штанги со стоек. Однако как только штанга снята со стоек, ассистенты не должны помогать атлету принять правильное положение: расстановку ступней, расположение штанги и т.д.

10. Атлету может быть, на усмотрение старшего судьи, предоставлена дополнительная попытка к тому же весу, если была допущена ошибка одним или несколькими ассистентами или было неисправно оборудование.

Причины, по которым поднятый вес в приседании не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигнала старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное подсакивание или более одной попытки вставания из подседа.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.

4. Любое изменение в расстановке ступней в боковом или переднезаднем направлениях во время выполнения упражнения.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.

6. Изменение положения грифа на плечах после начала упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи.

8. Касание ног локтями или плечами.

9. Отсутствие намерения сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.

10. Любое умышленное бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

Обучение приседанию со штангой.

Занимающемуся кладут легкий гриф или учебную штангу. Ноги поставлены на ширине плеч, гриф расположен на трапециевидных мышцах

спины, руки выполняют удерживающую функцию. Начинаем непосредственно сам сед: сед, выполняется до такого угла, чтобы проекция тазобедренного сустава была ниже проекции коленного сустава. После чего выполняется движение вверх, при этом спина должна быть предельно напряжена и прогнута дугой, грудь соответственно должна податься вперед-вверх, и на средней фазе подъема тазобедренный сустав подается вперед, благодаря чему происходит быстрое выпрямление всего тела. Движение закончено. Основная ошибка в выполнении этого упражнения - при приседании отрываются пятки от пола, туловище заваливается вперед, а спина сгорблена.

Жим штанги лежа - как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге.

Жим штанги двумя руками от груди на скамье, хорошо развивает силу рук и верхнего плечевого пояса. Упражнение задействует в работу множество мышечных групп: мышцы груди, дельтовидные мышцы, трехглавые мышцы, двуглавые мышцы, межреберные мышцы, все мышцы спины и поясницы.

Правила и порядок выполнения техники жима лежа на скамье в процессе соревнования.

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней частью к старшему судье.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены в "замке" вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Если костюм атлета и поверхность скамейки, недостаточно различаются по цвету, чтобы дать судьям возможность заметить момент отделения от скамейки, поверхность ее может быть соответственно покрыта.

4. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. Какой бы способ ни был выбран, ступни должны располагаться полностью на поверхности. Если применяются блоки, они не должны превышать размера 45x45 см.

5. Обслуживать атлета должны не более четырех и не менее двух страхующих (ассистентов). Атлет может попросить о помощи для снятия штанги со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

6. Расстояние между руками на грифе (измеряется между указательными пальцами) не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено.

7. После снятия штанги со стоек или получения ее от ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции.

8. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("старт").

9. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь, выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину (на полностью выпрямленные руки). После фиксации в этом положении будет дан отчетливый сигнал "стойки" ("рэк").

Тяга становая - как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге

Различные формы тяги - популярное упражнение широкого профиля, в выполнении которого принимают участие крупные мышцы тела, а особенно разгибатели спины.

Требования к выполнению упражнения: При выполнении упражнения не допускается перехват снаряда в начале движения, а так же рывок снаряда ("пробный рывок").

Правила выполнения тяги становой в процессе соревнования.

1. Штанга должна быть расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. Атлет располагается лицом к передней части помоста.

3. По окончании выполнения упражнения ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

4. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "вниз" ("даун"). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

5. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема.
5. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешается.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками.
8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в общем, описании правил при выполнении упражнения, приведенного в предыдущем разделе.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятиях тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

На основе медицинского заключения дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки и на соревнованиях.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Требование безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) с обучающимися по безопасности на тренировочных занятиях, с обязательной регистрацией в журнале инструктажа;
- предоставить обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все обучающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;

- следить за соблюдением правил поведения обучающихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение тренировочного процесса; проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции; - при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортивном зале.

Требование безопасности на тренировочном занятии.

Тренер-преподаватель должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении обучающихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок дополнительной предпрофессиональной программой;
- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;
- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой.

Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

Требования безопасности при окончании занятий

Тренер-преподаватель:

- организовать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения; организованно вывести обучающихся с места проведения занятия;

-производит тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

-доводит до сведения ответственного за спортивный зал и спортивную площадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования 40 основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер - преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;

- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы

- ; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр

кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лаптой на уровнях многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Лапта», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровней спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям пауэрлифтингом и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских

учреждений. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью тестирования по ОФП, СФП, характеризующие уровень развития физических качеств.

Общие требования по зачислению в группы базового уровня

Требования	Этап начальной подготовки	
	до года (зачисление)	свыше года (перевод)
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основание для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	-
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	не менее 80%
Уровни соревнований	-	Участие во внутришкольных соревнованиях

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, но нормативы этих упражнений уменьшены.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы базового уровня 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Гибкость	Приседание (рывковый хват)	не менее 4 раз	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см.	не менее 110 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 4 раз	не менее 4 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 6 сек	не менее 4 сек

**Нормативы ОФП и СФП для перевода в группы базового уровня
2-го и 3-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 5-6 раз	не менее 4-5 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	не менее 15 раз	не менее 12 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	не менее 5 раз	не менее 4 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок на гимнастическую скамейку за 30 сек.	не менее 10 раз	не менее 10 раз
	Прыжок в длину с места	не менее 130 см.	не мене 120 см.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 8 сек	не менее 6 сек

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы базового уровня 4-го, 5-го и 6-го годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 7-8 раз	не менее 6-7 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	не менее 25 раз	не менее 20 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	не менее 9 раз	не менее 6 раз
	Тяга становая с помоста	Не менее 90% от собственного веса	Не менее 90% от собственного веса
	Приседание вес на плечах	Не менее 80% от собственного веса	Не менее 80% от собственного веса
Скоростно-силовые качества	Прыжок на гимнастическую скамейку за 30 сек.	не менее 15 раз	не менее 15 раз
	Прыжок в длину с места	не менее 150 см.	не мене 140 см.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 10 сек	не менее 8 сек
Спортивный разряд	Юношеские спортивные разряды		

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

1.Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (сентябрь-октябрь и апрель-май) и включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для перевода на следующий этап обучения.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

2.Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится после освоения всей программы обучения и включает в себя выполнение разрядных требований по пауэрлифтингу.

Тренер-преподаватель имеет право вносить изменения, разрабатывать свой комплекс упражнений для тестирования ОФП и СФП обучающихся.

Успешная сдача данного комплекса нормативов может считаться действительной для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе .

Так же при успешной сдаче данного комплекса, по желанию обучающегося, он может остаться на повторное обучение по данной Программе.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения (на следующий год обучения) производят решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям:

- соответствие возраста для перевода в образовательные группы;
- выполнение нормативных показателей.

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия пауэрлифтингом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Стойка для жима	штук	1
2	Скамья для жима	штук	1
3	Грифы	штук	2
4	Блины 20 кг	штук	4
5	Блины 10 кг	штук	2
6	Блины 5 кг	штук	2
7	Блины 15 кг	штук	2
8	Блины 2,5 кг	штук	2
9	Гири 16 кг	штук	2
10	Грифы под гантели	штук	2
11	Многофункциональные тренажеры	штук	2
12	Беговая дорожка	штук	1
13	Скакалки	штук	3

7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Специальная литература:

1. Роберт Кеннеди, Мегги Гринвуд-Робинсон. Фитнесс тренинг. - Медиа Спорт 2000 г.
2. Вельский И.В. Магия культуризма. - Минск, Мога-Н, 2004 г.
3. Вайдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вайдера. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
4. Информационный выпуск №23 январь 2009г. Федерация пауэрлифтинга России. - Великий Новгород, 2009 г.
5. Кулиненко О.С. Технология атлетизма. Советы Спортивного врача. - Самара, 2002 г.
6. Лаптев А.Н. Гигиена: учебник для техникумов физ. культуры. - М.: физкультура и спорт, 2003 г.
7. Паурлифтинг. Технические правила. Автор русского текста С.Г. Шантаренко. Федерация пауэрлифтинга России, 2010 г.
8. Ритм сердца у спортсменов. Под ред. Бабаевского Р.М.и Мотылянского Р.Е. -М.: Физкультура и спорт, 2006г.
9. Стюарт Марк Роберт. Думай. Бодибилдинг без стероидов.- М.: СП «Уайдер спорт», 2009г.

10. Шейко Б.И. Паурлифтинг, - Издание исследовательского отдела ЗАО БАМ Спорт сервис 2010 г.
11. Щэнфилд Б. Аэробика для верхней части фигуры. - М.; Издательство Эксмо, 2004г.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Издание 4-е. Для студентов и преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений. Ростов-на - Дону. «Феникс», 2008г.
13. Единая Всероссийская спортивная классификация 2010-2013, г. Москва «Советский спорт», 2010 г.
14. Баранов СП., Болотина Л.Р., Слостенин В.А. Педагогика. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва «Просвещение», 2007 г.
15. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва «Физкультура и спорт», 2003 г.
16. Бьюзен Тони. Могущество физического интеллекта. Минск. «Попурри», 2004
17. Борзов В. Секреты радости. Твой первый старт. Москва. «Физкультура и спорт», 2003г.
17. Гербеева Ю.В. Уфимцева М.А. Общие основы педагогики. Москва «Просвещение», 2001 г.
18. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.
19. Дембо А.Г. Практические занятия по врачебному контролю. Москва «Физкультура и спорт», 2006г.
20. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев «Здоровье», 2000г.