Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
(МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район
Протокол № 2
«22» 12 2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район
_____ Ю.К.Чернышев
30 12 2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

(срок реализации 8 лет)

Уровень программы: базовый (6 лет) и углубленный (2 года)

Составители программы:

Водяных Владимир Иванович, старший тренер-преподаватель по пауэрлифтингу МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район
Антонова Марина Алексеевна, инструктор - методист МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район

Рецензенты:
Ю.В. Кузнецов – старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО КГУФКСТ
Ю.А.Богдашов – президент федирации пауэрлифтинга Краснодарского края

станица Динская
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2 Характеристика пауэрлифтинга, отличительные особенности	6
1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения	7
1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	16
3.1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта	17
3.1.2 В области общей и специальной физической подготовки	20
3.1.3 В области избранного вида спорта	33
3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр	38
3.1.5 В предметной области «развитие творческого мышления»	39
3.1.6 В предметной области инструкторской и судейской практики	40
3.1.7 В предметной области «Национальный региональный компонент»	41
3.1.8 В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней	42
3.1.9 В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней	42
3.2 Рабочие программы по предметным областям	44
3.2.1 Базовый уровень подготовки 1-2 годов обучения (6 часов в неделю)	44
3.2.2 Базовый уровень 3-4 года обучения (8 часов в неделю)	47
3.2.3 Базовый уровень 5-6 года обучения (10 часов)	49
3.2.4 Углубленный уровень 1-2 года обучения (12 часов в неделю)	52
3.3 Объемы учебных нагрузок	58
3.4 Методические материалы	60
3.5 Методы выявления и отбора одаренных обучающихся	61
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	65
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.	67
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	74
5.1 Комплексы контрольных упражнений	75
5.2 Перечень вопросов освоения теоретической части образовательной программы	77
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	79
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	83

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее-Программа) разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 07 декабря 2015 г. № 1121) и учитывает основные положения и требования нормативных и правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее N 273-ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. N 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года».

5. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации N 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939).

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с последующими изменениями от 07 марта 2019 N 187 .

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской федерации.

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации N 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2015г. N 61 «Об утверждении СанПиН СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" согласно приложению (Далее - N 134н). (*С 01 января 2021 года вносят изменения.).*

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально- ориентированной и групповой.

Программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: *создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом.*

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: **базовый** (1,2,3,4, 5,6 годы обучения) и **углубленный** (1,2 год обучения).

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

Базовый уровень:

1-2 год обучения - выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники пауэрлифтинга, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, быстроты, силы, умения координировать движения, развитие творческих способностей ребёнка, воспитание устойчивого интереса к занятиям пауэрлифтингом, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой силового троебория, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно - переводные нормативы);

Углубленный уровень:

1-2 год обучения - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП

(контрольно-переводные нормативы), выполнение III – I спортивного разряда.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ПАУЭРЛИФТИНГА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги (лежа на горизонтальной скамье) и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и не поддерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «без экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений.

К обязательной экипировке относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Тмайка»); длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге. Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники.

1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 10-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового и углубленного уровня или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 10 лет.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года по профильному виду спорта, при условии выполнения ими контрольно- переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 16 лет.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительные группы), могут со следующего года обучения (с 10 лет) перейти на базовый или углубленный уровни (с 16 лет), но при условии их физической и технической подготовленности и положительной сдаче квалификационных экзаменов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности программы и не может превышать:

- на базовом уровне 1-2 годов обучения –2 часов;
- на базовом уровне 3-6 годов обучения и углубленном уровне – 3 часов.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице № 1.

Таблица №1

Уровни спортивной подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Группа,минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп мин/макс (человек)
Базовый уровень	6	Б-1 - 10	10-15
		Б-2 - 11	10-15
		Б-3 - 12	10-15
		Б-4 - 13	10-15
		Б-5 - 14	10-15
		Б-6 - 15	10-15
Углубленный уровень	2	У-1 -16	5-15
		У-2 -17	5-15

Особенности организации образовательного процесса. Предусмотрена групповая очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В дистанционной форме программа реализуется с помощью онлайн конференций в программах ZOOM. SKYPE.

Для обучающихся, у которых расписание дистанционных занятий в школе совпадает с занятиями в спортивной секции, стримы и трансляции записываются через приложение Bendicam, что позволяет им в свободное время просмотреть видео-занятие, освоить материал самостоятельно, а интересующие вопросы задать тренеру-преподавателю.

В официальной группе спортивного объединения в социальной сети «Вконтакте» загружаются уже готовые видео-занятия, которые могут просмотреть обучающиеся в удобное для них время.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий пауэрлифтингом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

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;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

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

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

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

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий 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 "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

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

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

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

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально- значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "пауэрлифтинг" 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 видом спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "пауэрлифтинг" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

- 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 "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;

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

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

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней:

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта области, России, мире в целом.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

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

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, 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 "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

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

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Каждый уровень подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок обучающиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения « спортивной борьбы», приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне ещё до 2 –х лет.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 рабочих недель в год (согласно Уставу)

План учебного процесса на все 8 лет рассмотрен в таблице № 2.

Календарный учебный график на каждый год показан в таблицах № 3-4.

Расписание занятий показано в таблице № 5

Таблица 2

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА 46 НЕДЕЛЬ

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Общий объем часов		***3312***	***276***	***276***	***368***	***368***	***460***	***460***	***552***	***552***
1.	**Обязательные предметные области**	**2276**	**195**	**195**	**259**	**259**	**322**	**322**	**362**	**362**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1.2.	Общая физическая подготовка	648	82	82	108	108	134	134	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	164	-	-	-	-	-	-	82	82
1.4.	Вид спорта	988	82	82	110	110	138	138	164	164
1.5.	Основы профессионального самоопределения	110	-	-	-	-	-	-	55	55
2.	Аттестация	36	4	4	4	4	4	4	6	6
2.1.	Промежуточная аттестация	26	4	4	4	4	4		6	
2.2.	Итоговая аттестация	10	-	-	-	-	-	4	-	6
3.	**Вариативные предметные области**	**1036**	**81**	**81**	**109**	**109**	**138**	**138**	**190**	**190**
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	330	27	27	37	37	46	46	55	55
3.2.	Развитие творческого мышления	164	14	14	18	18	23	23	27	27
3.3.	Судейская практика	110							55	55
3.4.	Специальные навыки	310	20	20	36	36	46	46	55	55
3.5.	Спортивное специальное оборудование	122	20	20	18	18	23	23	-	-
4.	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**330**	**27**	**27**	**37**	**37**	**46**	**46**	**55**	**55**
5.	**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**2982**	**249**	**249**	**331**	**331**	**276**	**276**	**497**	**497**
6.	Самостоятельная работа		Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера-преподавателя							

Таблица №3

Таблица №4

Календарный учебный график 2019-2020 учебного года. Углубленный уровень

Условные обозначения

Т - Теоретические занятия П - Практические занятия С - Самостоятельная работа Пр - Промежуточная аттестация И - Итоговая аттестация К - Каникулы

Таблица № 5

Расписание учебно-тренировочных занятий
на 20___ - 20___ учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ДЮСШ №1» МО Динской район

_____
(дата)

Ф.И.О. тренера-преподавателя	Уровень спортивной подготовки, год обучения	Режим работы в неделю	Место проведения занятий	Дни недели Время проведения (начало/окончание)

Зам. директора по УР _____ _____

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская практика;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие пауэрлифтинга в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

2. Состояние и развитие пауэрлифтинга в России.

История развития пауэрлифтинга в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий пауэрлифтингом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по пауэрлифтингу. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно- этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность.

Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно- силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как

комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий пауэрлифтингом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки

юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники пауэрлифтинга и техническая подготовка.

Основные сведения о технике, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ техники пауэрлифтинга. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

12. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

13. Международная антидопинговая комиссия (ВАДА).

Основные положения, правила, права и обязанности спортсмена.

3.1.2 В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

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 опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению; выполнение упражнений круговым методом.

Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, такие как 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, 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, поднимание 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 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 обучающихся (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 - 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.

СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени. Высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают силу абсолютную и силу относительную.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое- либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – динамического.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – изометрическим или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2\3 общего объема мышц, регионального – от 1\3 до 2\3, локального – менее 1\3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются

следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий;
- динамических усилий;
- прогрессирующих отягощений;
- ударный метод (для всех уровней подготовки);
- сопряженных воздействий;
- вариативный метод (для всех уровней подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, из которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса;
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения.

Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в маховых движениях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и около предельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности обучающегося. Так, при использовании обще подготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально- подготовительных – 30 – 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1. Величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.

2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.

3. Дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе.

Для развития взрывной силы ног можно использовать:

- мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10.

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;

- метание гири, ядра и других снарядов;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

Силовая тренировка

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;

Упражнение со штангой:

а) приседание со штангой;

б) рывки;

в) толчки;

г) толчки то же самое и с максимальным весом;

д) подскоки;

е) прыжки со штангой из глубокого подседа;

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст обучающихся и степень подготовленности.

СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ДВИЖЕНИЙ И ЧАСТОТЫ

Скорость движений проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении. С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения движения без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий. Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является и контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий,

увеличивать массу отягощений.

Упражнения для развития быстроты (скорости) и методику можно увидеть в таблицах № 6.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Таблица № 6

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота, обучающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с

возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне.

В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно в облегченных. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости:

- 1 этап – развитие Общей Выносливости (ОВ);
- 2 этап – образование Специального Фундамента для выносливости (СФ);
- 3 этап – Усиление Специального Фундамента в его силовых и скоростных компонентах (УСФ);
- 4этап – воспитание Специальной Выносливости, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов (СВ).

Первый этап – развитие ОВ.

В пауэрлифтинге наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС _ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время. В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие

тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;

укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы (таблица № 7).

Таблица № 7

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			Интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов.

Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки. Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации. Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление: Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженность преодолевается так:

- разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение спец. упражнений на расслабление:

а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других;

б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы;

в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов.

Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуются использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и прыжковых упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течение одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в легкой атлетике и силовом троеборье.

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке, таблица № 8.

Таблица № 8

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости

Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);

- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;

- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;

- развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;

- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений. Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфики вида спорта.

3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

3.1.3 В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду 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 становая).

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 необходима:

- 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%о, 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 доджей 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 подскакивание 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 находиться 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.

Обучающемуся кладут легкий гриф или учебную штангу. Ноги поставлены на ширине плеч, гриф расположен на трапециевидных мышцах спины, руки выполняют удерживающую функцию. Непосредственно сам 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 45х45 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" ("стат").

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 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.

3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

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

Спортивные и подвижные игры способствуют развивать:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение упражнениям, входящих в программу соревнований пауэрлифтинга, является многосторонним. Для освоения технико- тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта, навыки которых, ведут к повышению мастерства в избранном виде:

- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростно-силовых качеств (упражнения со штангой, гирями, перекладина);

- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки- развитие тактического мышления;

- акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;

- специализированные игровые комплексы.

3.1.5 В предметной области "развитие творческого мышления"

Пауэрлифтинг - индивидуальный вид спорта, итог подготовки - победа на тренировках, соревнованиях, в экстремальных ситуациях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных победит думающий и думающий нестандартно. Соревнование характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью обучающегося в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях обучающийся в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок

Таблица № 9

№ п/п	Особенности тактического мышления	Характеристика
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление обучающегося основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров
2	Действенный характер мышления	Мышление обучающегося включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко обучающийся находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия
3	Ситуационный характер мышления	Мышление обучающегося протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий
5	Гибкость мышления	Обучающийся должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в обстановке, вносить поправки в решение
6	Целеустремленность мышления	Означает умение обучающегося концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли
7	Самостоятельность мышления	Обучающийся должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами

8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составам , спортсменами своих и других команд, зрителями.

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные обучающиеся нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта обучающегося: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию.

3.1.6 В предметной области инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер - преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в

движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении движений у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера -преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ попауэрлифтингу;
- уметь вести протокол соревнований;
- знать правила соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером - преподавателем;
- судейство на контрольных тренировках (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи на виде и в составе секретариата;
- уметь судить при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая:

- изучение правил соревнований по избранному виду : терминология; этика; особенности работы хронометриста, секретаря, рефери; требования к спортсменам; требования к месту проведения и организации соревнований.
- сдача теоретических знаний через тестирование.

2.Практическая:

- решение ситуативных задач на практике;
- практическая деятельность в роли хронометриста, секретаря, судьи, рефери;
- сдача судейских правил на практике.

3.1.7 В предметной области «Национальный региональный компонент»

Тематика НРК на тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции.
3. Спартакиада школ.
4. Развитие различных видов спорта в Краснодарском крае.
5. Ведущие спортсмены нашего района.

6. Развитие пауэрлифтинга в крае, тренерский состав, известные турниры, знаменитые спортсмены.

3.1.8 Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица №10

Уровни подготовки	Специальные навыки
Базовый	- страховка и самостраховка. - взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - техника безопасности на соревнованиях - навыки самоконтроля
Углубленный	- скоростная реакция - скоростно-силовая выносливость - технико-тактическая интуиция - навыки расслабления и восстановления организма

3.1.9 В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 11

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2.	Штанга для пауэрлифтинга	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	1
4.	Магнезница	штук	1

5.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Плинты для штангистов	пар	1
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
13.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	5
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
16.	Скамья для жима лежа	штук	3
17.	Секундомер	штук	3

Таблица № 12

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий (на одного занимающегося)
Спортивная экипировка			
1.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	1
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	1
3.	Туфли тяжелоатлетические	пар	1
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	1
5.	Бинты на колени	пар	1
6.	Бинты кистевые	пар	1
7.	Наколенники	пар	1
8.	Гетры	пар	1

3.2 Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные

спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех уровнях многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.2.1 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный уровень занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности обучающегося.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике приседания со штангой на спине, жим лежа на скамье и тяга становая;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами пауэрлифтинга;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- частие в соревнованиях.

Гигиена. Режим и питание обучающегося. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила соревнований в избранном виде. Запрещенные действия. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме.

Практические занятия: Определение победителя. Правильность выполнения технических и тактических действий.

Основы физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из исходных положений; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении,на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

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.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, красный флаг.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсменам, обучающимся пауэрлифтингом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Специальная физическая подготовка - это упражнения направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств обучающихся (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.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения сидя, лежа. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

3.2.2 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом). Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и

обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Подвижные игры: «красный флаг», «день и ночь», различные эстафеты с предметами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРИСЕДАНИЕ. Действия до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия до съёма 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. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование оптимального соотношения быстроты и глубины подседа. Совершенствование техники подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём 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 лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела 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 подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое 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 нервномышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

3.2.3 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 5 – 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- раткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;

ОФП и СФП;

- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные

самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждении травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «красный флаг», «перестрелка».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия до съёма 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. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Совершенствование оптимального соотношения быстроты и глубины подседа. Совершенствование техники 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 ЛЁЖА. Подъём 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 лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела 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 подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое 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 нервномышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием пауэрлифтинга.Качественные показатели техники:

экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от избранного вида. Подготавливающие действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Контрольные тренировки и соревнования.

3.2.4 УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный уровень составляет 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний..

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, тренировочный и контрольный. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, на контрольных тренировках и соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники выполнения элементов избранного вида спорта. Проведение контрольных тренировок, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их

устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы соперника, к наилучшему проявлению своих качеств.

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика пауэрлифтинга, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция

деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На тренировке углубленного уровня основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер - преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием , вызывает изменения в организме, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое

неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающегося.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки обучающихся в зависимости от уровней и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все уровни и периоды круглогодичной подготовки, постоянно

повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На углубленном уровне основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция

разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Углубленное изучение жима лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Углубленное изучение тяги в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Совершенствование техники избранного вида, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники. Тактически обоснованное чередование действий в соревновании. Основные положения и движения. Простые и сложные действия.

3.3 ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Количество соревнований в год указано в таблице № 13.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана можно увидеть в таблице № 14

Требования к условиям реализации и срокам обучения в таблице № 15.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Таблица № 13

№	Вид соревнований	Базовый уровень			Углубленный уровень
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1	Контрольные	-	2	2	2
2	Отборочные	-	2	2	2
3	Основные	-	-	2	3

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

Таблица № 14

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Развитие творческого мышления	5	5
2.3.	Судейская подготовка	-	5
	Хореография и (или) акробатика		
	Национальный региональный компонент		
2.4.	Специальные навыки	5	5
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5	5

Требования к условиям реализации и срокам обучения

Таблица № 15

Параметры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
. Кол-во часов в год	276	276	368	368	460	460	552	552

Кол-во занятий в год	138	138	184	184	230	230	184	184
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Кол-во занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	4-6
Продолжительность одного занятия	2	2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3

3.4 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 16

№	Тема программы	Форма организации проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы ПП и ТБ Правила и методика судейства в пауэрлифтинге	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ,практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Правила судейства. Вводный, положение о соревнованиях
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная ,групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, ТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь	Тестирование зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний	Зачет, тестирование, промежуточный тест

		коллективно-групповая,в парах	упражнения в парах,наглядный показ тренером	спортиный ивентарь	
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, ТЗ.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего Терминоло-гия и жести-куляция	Зачет, тестирование, промежуточ-ный тест, соревнование
5	Соревнователь-ная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, ТЗ	Тренировочн ые. Плакаты, инвентарь	Контрольные тренировки, промежуточ-ный отбор, соревнования

3.5 Методы выявления и отбора одаренных обучающихся. Принципы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей обучающихся. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует обучающийся на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности обучающегося может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование обучающихся должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных обучающихся должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и обучающиеся. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития обучающегося, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Для обучающихся младшего школьного возраста целесообразна разработка и

применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия обучающихся в оценке собственной спортивной одаренности.

Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) обучающегося к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех уровнях многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. 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 о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность

и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Психологические обследования позволяют оценить проявление 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. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск

врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер -преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается, дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу

занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и

эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально- волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:
- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, обновление стендов.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер преподаватель должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер - преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания. Большую помощь в воспитательной работе тренера - преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи. Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из группы допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться. Если провинившийся обучающийся дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, район,край,

страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, района, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер -преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале. Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания. При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру – преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях пауэрлифтингом, но и в учебе или производственной деятельности. Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру - преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру - преподавателю необходимо

быть примером своим обучающимся во всем. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера- преподавателя.

Тренер - преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица № 17

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Место проведения
Сентябрь	1.Индивидуальные качества обучающегося. 2.День открытых дверей.	1.встреча с классными руководителями 2.свободное посещение 3.соревнования	ДЮСШ, школы, здание ДЮСШ
Октябрь	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительских комитетов по отделениям. Родительские собрания погруппам.	Работа с родителями	здание ДЮСШ
Ноябрь	1.Обсуждение выступлений воспитанников на соревнованиях районного, краевого, и Российского уровня.	спортивные соревнования, просмотр видеозаписей соревнований	спортивный зал, здание ДЮСШ
Декабрь	1.Изучение плана-эвакуации здания МБУДО ДЮСШ	беседа, экскурсия	здание ДЮСШ
Январь	"В здоровом теле - здоровый дух"	соревнования по отделениям	спортивный зал
Февраль	Беседа —Твое здоровье	беседа	спортивный зал
Март .	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся	профилактическая беседа	спортивный зал
Март	«Сообщи, где торгуют	Всероссийская	спортивный

	смертью!»	антинаркотическая акция	зал
Апрель	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка »	встреча с родителями	здание ДЮСШ
Май	Подготовка и участие в забеге, посвященному Дню 9 мая.	общественное мероприятие	
Май	Ремонт спортивного инвентаря	коллективная работа	Здание ДЮСШ Спортивные площадки и стадионы
Июнь	Спорт против наркотиков	спортивное мероприятие	

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями района.

Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;

- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности –«портфолио»;
- Технология развития критического мышления.

Развивать интересы и способности школьников, *создавать условия* для самоактуализации обучающихся младшего возраста и подростков в различных сферах деятельности, *формировать потребности* ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общеобразовательной школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Примерная тематика лекций и бесед

Таблица № 18

№	Базовый уровень 1-4 года обучения
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей
3	Путь в профессию начинается в школе
4	Моя мечта о будущей профессии
5	Труд на радость себе и людям
Базовый уровень 5-6 года обучения	
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа
2	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология»
3	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами района
4	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директором школы
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча с участковым
Углубленный уровень 1-2 года обучения	
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование
3	Профориентация и медицинская профконсультация
4	Мотивы выбора профессии
5	Психологические характеристики профессий
6	Они учились в нашей школе
7	Выпускники школы-тренера
8	Профессии с большой перспективой

Примерный план профориентационной работы

Таблица № 19

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1. Организационно-информационная деятельность			
1	Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов	Тренер-преподаватель, обучающиеся	август
2	Координирование работы тренерского коллектива	директор,инструктор - методист, тренер-преподаватель	в течение года
3	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	тренер-преподаватель	август-сентябрь
4	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных возрастных групп.	тренер-преподаватель	август-сентябрь
5	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (ДМТТ,КГУФКСТ)	тренер-преподаватель	в течение года
2. Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками			
1	Оказание помощи в разработке,организации и проведении воспитательных мероприятий	тренер-преподаватель, инструктор-методист	в течение года
2	Организация семинаров по проблемам личностиобучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся»	тренер-преподаватель	в течение года
3. Профориентационные мероприятия с обучающимися			
1	Знакомство с профессиями. Расширение знаний обучающихся о профессиях.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
2	Организация бесед на тему «Мир профессий»	ОбучающиесяУУ 1-2 года обучения	в течение года
3	Организация и проведение бесед и лекций по профориентации	Обучающиеся БУи УУ всех годов обучения	в течение года
4	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
5	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего	Обучающиеся УУ 1-2 года	в течение года

	профессионального и высшего образования	обучения	
6	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	март-апрель
4. Профориентационная деятельность с родителями			
1	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родителя обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
2	Привлечение родителей к участию в проведении бесед, консультаций, и лекций в разделе дополнительного образования.	Родителя обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года

5. Система контроля и зачетные требования

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

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся 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 обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

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;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Условные обозначения: БУ – базовый уровень. УУ – углубленный уровень.

Для зачисления в группу необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки

5.1 Комплексы контрольных упражнений

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на базовый уровень (юноши)

Таблица № 20

Развиваемое физи-ческое качество	Упражнение	Оценка	Базовый уровень					
			1	2	3	4	5	6
Скоростные качества	Челночный бег3*10м (сек)	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
		3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	Бег 30м для групп БУ-1,2,3 (сек)	5	5,4	5,2	5,0			
		4	5,6	5,4	5,2			
		3	5,8	5,6	5,4			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	5	135	140	150	160	170	180
		4	130	135	145	155	165	175
		3	125	130	140	150	160	170
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	7	9	12	14	16	18
		4	6	8	10	12	14	16
		3	5	7	8	10	12	14
Выносливость	Вис на перекладине (сек)	5	19	20	21	22	23	24
		4	17	18	19	20	21	22
		3	15	16	17	18	19	20
Спорт. разряд						3 юн.	2 юн. – 1 юн.	1 юн.- 3 сп.

Нормативы ОФП т СФП для зачисления в группы на базовый уровень (девушки)

Таблица № 21

Развиваемое физи-ческое качество	Упражнение	Оценка	Базовый уровень					
			1	2	3	4	5	6
Скоростные качества	Челночный бег3*10м (сек)	5	10,6	10,4	10,2	9,6	9,5	9,2
		4	10,8	10,6	10,4	9,8	9,7	9,5
		3	11,0	10,8	10,6	10,2	9,8	9,7
	Бег 30м для групп БУ-1,2,3 (сек)	5	6,0	5,9	5,7			
		4	6,5	6,3	6,1			
		3	7,0	6,9	6,7			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	5	135	137	139	145	150	160
		4	132	135	137	140	145	155
		3	130	132	135	137	140	150
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	6	7	8	9	10	11
		4	5	6	7	8	9	10
		3	4	5	6	7	8	9
Выносливость	Вис на перекладине (сек)	5	15	16	17	18	19	20
		4	13	14	15	16	17	18
		3	11	12	13	14	15	16
Спорт. разряд						3 юн.	2 юн. – 1 юн.	1 юн.- 3 сп.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы углубленного этапа (юноши)

Таблица № 22

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Углубленный уровень	
			1	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	200	210
		4	190	200
		3	180	190
Сила	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100*(кол-во раз за 20 сек)	5	15	16
		4	14	15
		3	13	14
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	19	20
		4	18	19
		3	17	18
Выносливость	Вис на перекладине (сек)	5	27	28
		4	25	26
		3	23	24
Спорт. разряд			3 сп.	3 сп. – 2 сп.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы углубленного этапа (девушки)

Таблица № 23

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Углубленный уровень	
			1	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	175	180
		4	165	170
		3	155	160
Сила	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100*(кол-во раз за 20 сек)	5	13	14
		4	12	13
		3	11	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	12	13
		4	11	12
		3	10	11
Выносливость	Вис на перекладине (сек)	5	22	24
		4	21	23
		3	20	22
Спорт. разряд			3 сп.	3 сп. – 2 сп.

Методические указания к сдаче нормативов по ОФП, СФП и ТТП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

- Бег 30м проводится на стадионе (спортивном зале) в спортивной обуви.

Количество стартующих зависит от количества дорожек. Разрешается только одна попытка.

- Челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- Прыжок в длину с разбега. Выполняется согласно официальным правилам данного вида. Разрешено 3 попытки, лучшая идет в протокол.

- *Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа* – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют в единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пода (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

-*Поднимание туловища.* И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 20 сек.

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоению теоретической части образовательной программы

Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: - осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача - определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;

- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов

обучающихся;

- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП; Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок. Входной контроль проводится тренером-преподавателем в начале учебного года (октябрь). Показатели входного контроля используются для коррекции процесса усвоения содержания изучаемой дисциплины и планирования содержания текущего контроля. Итоги текущего контроля фиксируется в протоколе. Повторный текущий контроль успеваемости проводится в мае месяце.

Ликвидация задолженности, образовавшейся в случае пропуска обучающимися занятий без уважительной причины, неудовлетворительного выполнения упражнения на тренировочных занятиях, может осуществляться на индивидуальных занятиях.

Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и должны включать в себя действия по корректировке образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Тренер-преподаватель в рамках работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости в устной форме. Избранная форма текущего контроля отражается в рабочих программах.

Администрация школы осуществляет контроль за текущей успеваемостью согласно утвержденному плану-графику.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно- тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и звани в избранном виде; федеральный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемых результатам дополнительных общеобразовательных программам.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий уровень обучения.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;

- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;

- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;

- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем на основании содержания

дополнительных предпрофессиональных программ и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Учреждения, утверждается приказом директора и вывешивается на доступном для всех педагогов месте (информационный стенд).

В Программе используются следующие определения: Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно- тематического плана дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения: насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной предпрофессиональной программы каждым обучающимся; полноты выполнения дополнительной предпрофессиональной программы; обоснованности перевода обучающихся на следующий год, уровень обучения; результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Форма и сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-

преподавателями в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационного занятия доводятся до сведения обучающегося конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов. Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется: - в конце учебного года (согласно графику, утвержденному директором учреждения).

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;

- зачета по теоретической подготовке (тестирование);

- системы зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий уровень обучения или решения вопроса о повторном годе обучения, или перевода на спортивно-оздоровительный этап.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

Педагогические работники доводят до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах промежуточной аттестации.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического совета спортивной школы.

Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определятся тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

Обучающимся, не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения предпрофессиональной программы, могут быть оставлены на повторный год обучения.

6. Перечень информационного обеспечения

1. *Марченко В.В., Рогозян В.Н.* Построение мезоцикла силовой направленности у квалифицированных тяжелоатлетов //Теория и практика физической культуры, 1995, № 3, с. 51.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
3. *Дворкин Л.С.* Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
4. *Матвеев Л.П.* Планирование и построение спортивной тренировки.
5. *Журавлев И.* «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996.
6. *Завьялов И.* Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1 2000.
7. *Муравьев В.Л.* «Пауэрлифтинг-путь к силе»
8. *Остапенко Л.А.* Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995.
9. *Остапенко Л.А.* Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002.
10. *Остапенко В.Л.* Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, №1
11. *Ричи Смит* «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN " № 5 2001.
12. *Чернышов П.* Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 1999.
13. *Шейко Б.И.* Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3 1999.

Интернет-ресурсы

Международные:

Международная Федерация пауэрлифтинга – http://www.powerliftingipf.com

Европейская Федерация пауэрлифтинга – http://www.europowerlifting.org

Международный Олимпийский Комитет – «http://www.olympic.org»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «http://www.wadaama.org»

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru»;

Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»

Федерация пауэрлифтинга России – http://fpr-info.ru/

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «http://www.rusada.ru/»

Региональные:

Министерство образования и науки Краснодарского края -http://www.edukuban.ru/

Управление по физической культуре и спорту Краснодарского края http://www.kubansport.ru/