

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Ханты-Мансийского района»

РАССМОТРЕНА
на методическом совете
протокол от 21.10.2019

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ
Ханты-Мансийского района»
от 19.11.2019 № 190-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»
(базовый и углубленный уровни)

Срок реализации: 6-8 лет

Ханты-Мансийский район,
2019

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по пауэрлифтингу разработана на основе 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 (базового и углубленного уровня сложности) (Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 №939).

Организация-разработчик: МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района».

Разработчики:

1. Турак И.А. – тренер-преподаватель по пауэрлифтингу /п. Горноправдинск/.

Рецензенты:

1. Парфенова Н.А., Тулякова И.Ю. инструктор-методист МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района».
2. Плесовских С.А., зам. директора по УМР МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района».

Принята методическим советом МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района»
протокол № 1, от «21» октября 2019 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4-5
2.	Характеристика вида спорта	5-9
3.	Учебный план	9-13
4.	Методическая часть	
4.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	13-28
4.2.	Объем учебных нагрузок	28
4.3.	Методические материалы	28-36
4.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	36-37
4.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	37-39
5.	План воспитательной и профориентационной работы	39-42
6.	Система контроля и зачетные требования	42-46
7.	Перечень информационного обеспечения	46-48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг для муниципального бюджетное учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Ханты-Мансийского района» (далее-Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г.№939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа **направлена** на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Целью программы является:

- создание условий для формирования и реализации потребности детей, подростков и молодежи в здоровом образе жизни, воспитание всесторонне развитой личности, построение научно обоснованной многолетней системы спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района».

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической

культуры и спорта;

- подготовка к поступлению 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 сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Характеристика вида спорта

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.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных - кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х - 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

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).

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

Базовый уровень Программы предусматривает 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;

спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень Программы должен предусматривает 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:

судейская подготовка;

спортивное и специальное оборудование.

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

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

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и

индивидуальные практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для пауэрлифтинга и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса;
- направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативной основой зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района» на отделение пауэрлифтинг и комплектования групп является Устав ДЮСШ, образовательные программы, разрабатываемые и утверждаемые организацией.

Минимальный возраст для зачисления на обучение

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица в 10 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 13- лет.

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

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	4	3-4	10-12	6-8	8
	2 год обучения	6	3-4	10-12	6-8	8
	3 год обучения	6	3-4	12-13	6-8	6
	4 год обучения	8	3-4	12-13	6-8	6
	5 год обучения	8	4-5	14-15	6-8	6
	6 год обучения	10	4-5	15-16	3-4	4
углубленный уровень сложности	1 год обучения	10	4-5	16-17	3-4	4
	2 год обучения	12	4-5	17-18	3-4	4

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по пауэрлифтингу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течение 42 учебных недель. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта

Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

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

Количество учебных часов в год планируется на 42 недели из расчета 39 недель учебного процесса и 3 недели спортивно-оздоровительного лагеря, 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Таблица 2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения				
		1	2	3	4	5
1.	Обязательные предметные области					
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%	10%	10%
3.	Специальные навыки	4%	4%	4%	4%	4%
4.	Промежуточная аттестация	1%	1%	1%	1%	1%

Таблица 3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		
		1	2	3
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%	15%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%
1.4.	Основы профессионального самоопределения	20%	20%	20%
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Судейская подготовка	5%	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	15%	15%	15%
3.	Специальные навыки	4%	4%	4%
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	1%	1%	1%

Таблица 4

Учебный план образовательного процесса на 42 недели для базового уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	25	25	34	34	42
1.2.	Общая физическая подготовка	51	76	76	101	101	126
1.3.	Вид спорта	51	76	76	101	101	126
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	24	37	37	49	49	63
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	17	25	25	34	34	42
3.	Специальные навыки	6	9	9	13	13	17
4.	Промежуточная	2	4	4	4	4	4
	Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10
	Количество занятий в неделю	2	3	3	4	4	5
	Общее количество часов в год	168	252	252	336	336	420
	Общее количество занятий в год	84	126	126	168	168	210

**Учебный план образовательного процесса на 42 недели
для углубленного уровня сложности**

№ п/п	Предметная область	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	43	50	50	58
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	61	76	76	87
1.3.	Вид спорта	128	151	151	182
1.4.	Основы профессионального самоопределения	85	101	101	120
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Судейская подготовка	21	25	25	29
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	61	76	76	87
3.	Специальные навыки	17	19	19	22
4.	Промежуточная аттестация	4	6	6	6
Количество часов в неделю		10	12	12	14
Количество занятий в неделю		5	5	5	5
Общее количество часов в год		420	504	504	585
Общее количество занятий в год		210	210	210	210

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

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.

Формы аттестации

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

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

в рамках одного тренировочного занятия;

в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико - тактических умений

и навыков).

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

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

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Предпрофессиональная подготовка по пауэрлифтингу — многолетний целенаправленный процесс представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

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

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

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

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

Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их

теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

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

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники выполнения соревновательных упражнений (приседания со штангой жим штанги лежа на скамье, тяга (становая), методов обучения и тренировки.

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

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

1. Физическая культура и спорт в России

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

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом

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

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.

Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире

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

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

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

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

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

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

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

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

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

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа

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

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

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

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

Виды и последовательность массажных приемов. Классификация спортивного массажа.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

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

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья

человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

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

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

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

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

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

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

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

7. Методика обучения троеборцев

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

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги),

количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

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

8. Планирование спортивной тренировки

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

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

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

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

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

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

10. Психологическая подготовка

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

11. Общая и специальная физическая подготовка

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

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

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

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

12. Правила соревнований. Их организация и проведение

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

13. Места занятий, оборудование и инвентарь

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

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: лифтерская, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

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

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

14. Зачетные требования по теоретической подготовке

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

приседания, жима лежа и тяги.

2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

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

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

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

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

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

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставая в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка

ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

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

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и

реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая и техническая подготовка

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

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

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

Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. Основной концепцией специальной тактической подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной

деятельности и др.

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

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

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

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

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

5) Для улучшения техника необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

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

7) Техника движений необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях – три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке.

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка

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

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

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

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

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На углубленном уровне сложности программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Только при глубокой убежденности спортсмена 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.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером - преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 4-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и

быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика - отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

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

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и

физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

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

2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

Большое значение для формирования судейских навыков в процессе обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, секретаря, ассистента и пр. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

В конце обучения по программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по пауэрлифтингу и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией,

основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки велосипедистов необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по велоспорту в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, а подходами и дозировкой отягощений и уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.3. Методические материалы

2.3.1. Структуры тренировочного занятия

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

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

занятия определяются свои задачи и средства их решения.

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

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

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

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

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

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

2.3.2.Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

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, т.е. ходьба, бег, лыжи, туризм, спортивные игры.

Упражнения на гибкость и на растягивание.

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

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

Увеличение мышечной массы

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

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

Координация движений и развитие ловкости

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

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

Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы,

прыжки в высоту, длину, тройные.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

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 необходимы:

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

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

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

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

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

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

Правила и порядок выполнения техники приседания со штангой в процессе соревнования.

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

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

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

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

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

6. Атлет стоит лицом к передней части помоста.

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

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

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

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

Причины, по которым поднятый вес в приседании не засчитывается.

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

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

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

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

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

6. Изменение положения грифа на плечах после начала упражнения.

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

8. Касание ног локтями или плечами.

9. Отсутствие намерения сделать добросовестную попытку вернуть штангу

на стойки.

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

Обучение приседанию со штангой.

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

2.4. Жим штанги лежа - как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила выполнения тяги становой в процессе соревнования.

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

2. Атлет располагается лицом к передней части помоста.

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

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

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

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

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

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Требование безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен:

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

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

Требование безопасности на тренировочном занятии

Тренер-преподаватель должен:

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

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

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

Требования безопасности при окончании занятий

Тренер-преподаватель:

- организовать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно вывести обучающихся с места проведения занятия; производит тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

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

2.7. В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с образовательными 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.

2.8. Спортивное и специальное оборудование

- знание устройства спортивного и специального оборудования используемого в лыжных гонках;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

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

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

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

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

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

Главные воспитательные факторы:

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

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

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

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

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов

повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

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

создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

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

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

культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

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

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

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном

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

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

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

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью тестирования по ОФП, СФП, характеризующие уровень развития физических качеств.

Таблица №6

Общие требования по зачислению в группы базового и углубленного уровня

Требования	Этап начальной подготовки	
	До года (зачисление)	Свыше года (перевод)
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	-
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 80%

Уровни соревнований	-	Участие во внутришкольных соревнованиях
---------------------	---	---

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

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

Таблица №7

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Гибкость	Приседание (рывковый хват)	Не менее 4 раз	Не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 120 см.	Не менее 110 см.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 6 сек.	Не менее 4 сек.

Таблица №8

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

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

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

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

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы углубленного уровня 6-го 7-го 8-го годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 9-10 раз	Не менее 8-9 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз
	Тяга становая с помоста	Не менее 90% от собственного веса	Не менее 90% от собственного веса
	Приседание вес на плечах	Не менее 80% от собственного веса	Не менее 80% от собственного веса
	Жим стоя из-за головы рывковым хватом	Не менее 30% от собственного веса	Не менее 30% от

			собственного веса
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 20 сек.	Не менее 20 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 190 см.	Не менее 180 см.
Спортивный разряд	Не ниже 2 спортивного разряда		

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

Промежуточная аттестация.

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

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

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

Итоговая аттестация.

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по приёму нормативов.

Перед тестированием проводится разминка.

Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов.

В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты

регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

*Челночный бег 3*10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из вися выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

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 единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (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.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

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

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по

этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена, «Здоровье», Киев, 1984 г. - 256 с.

2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки «Высшая школа», Минск 1980 г. 380с.

3. Дикуль В.И., Зиновьева АА. Как стать сильным, «ФиС», 1990. -150с.

4. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения, Москва, 1973. - 280 с.

5. Масалыгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М., ФиС, 1991 г.-420с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., ФиС, 1974г.- 180с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, «ФиС», Москва, 1991г.-220 с.

8. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры, «ФиС», Москва, 1976г. - 330 с.

9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., ФиС, 1989г.- 320с.

10. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика «ФиС», Москва, 1989г. - 420 с.

11 .П.Остапенко Л.А., Шубов В.М, Атлетическая гимнастика, Знание, Киев 1986г.-300с.

12. Пеганов Ю.А. Силовая гимнастика в комнате «Физкультура для всех», 1/1993, Москва «Знание». - 450 с.

13. Петров В. К. Сила нужна всем, «ФиС», 1977 г., Москва. - 320 с.

14. Петров В.К. Гармония силы, «Советский спорт», 1989 г. -210 с.

15. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки, Киев, Вища

школа, 1984 г. - 512 с.

16. Плехов В.К., Атлетизм для вас, Киев, Знание, 1990 г. - 305 с.

17. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М, ФиС, 1971 - 200 с.

18. Пубов В.М., Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика, «ФИС», 1986 г. «Знание», Москва. - 320 с.

19. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. «ФиС», Москва, 1989 Г.-410 с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Международная федерация лыжных видов спорта www.fis-ski.com/cross-country/

2. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

3. Федерация лыжных гонок России www.flgr.ru

4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru

5. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkultuaisport.ru

6. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru

7. Журнал «Лыжный спорт» www.skisport.ru подписка журнала «Культура тела».