

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Детско-юношеская спортивная школа
(МКУДОШГО ДЮСШ)

Принята педагогическим
советом МКУДОШГО ДЮСШ
протокол №1 от 30.08.2017г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА: Пауэрлифтинг**
для этапа начальной подготовки и тренировочного
этапа

Рецензенты
Шумилов И.М.
Старший тренер
Сборных команд СО
по пауэрлифтингу
Тренер-преподаватель
Высшей квалификационной
категории
Зинатуллин А.В.
Мастер спорта России

Составитель
Буянов А.И.
тренер-преподаватель 1КК

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года, с 9 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет, с 12лет

р.п. Шаля 2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг составлена в соответствии с требованиями нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года №730 «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»
6. Приказ Минспорта России от 07 декабря 2015 года №1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» – СанПин 2.4.4.3172-14;
9. Правила вида спорта: Пауэрлифтинг.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физиологического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, подготовку к успешному переводу с этапов начальной подготовки на тренировочный этап. Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в образовательном учреждении. Теоретическая значимость заключается в применении рациональной

методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья. Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Система предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по теоретической, общей и специальной физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

В образовательное учреждение принимаются лица из числа не имеющих медицинских противопоказаний и прошедших предварительный индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических и двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг составляет 8 лет: начальная подготовка – до 3 лет, тренировочный этап – до 5 лет.

В ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивный (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, осанка, саморегуляции),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Условиями приема на обучение по данной программе гарантировано соблюдение права на образование и зачисление из числа поступающих, наиболее способных и подготовленных к освоению образовательной программы. Организация приема на обучение и проведение вступительных испытаний осуществляется приемной комиссией образовательного учреждения. Для организации и проведения вступительных испытаний, требующих наличие у поступающих физических качеств. Председателем приемной комиссии утверждаются составы экзаменационных и апелляционных комиссий. Полномочия и порядок деятельности экзаменационных и апелляционных комиссий определяются. Положениями о них, утверждаются председателем приемной комиссии.

Образовательное учреждение объявляет прием граждан на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пауэрлифтинг в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится по заявлению одного из родителей. Учебный год начинается с 1 сентября.

Тренировочный процесс осуществляется в форме тренировочных занятий и тренировочных сборов.

Соревнования являются формой подведения итогов и реализации программы.

Комплектование групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Нормативная часть

Тренировочная работа в отделении проводится на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчета 39 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 3 недели. Максимальная нагрузка в год 702 часа. В процессе реализации программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания данной программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Российской Федерации.

Основанием структуры дополнительной предпрофессиональной программы является ФГТ, отражающие все аспекты работы тренера-преподавателя с обучающимися. На этапе начальной подготовки 1 года – 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2-3 года – 8 часов в неделю; на тренировочном этапе (базовая подготовка 12 часов в неделю, на тренировочном этапе (период спортивной специализации) 14-18 часов в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется образовательной организацией самостоятельно. Лицам проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые дополнительной предпрофессиональной программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

В отдельных случаях учащиеся могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению тренерского совета и с разрешения врача при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

В отдельных случаях перспективные спортсмены, не прошедшие этап начальной подготовки и не соответствующие этому этапу по возрасту, могут быть зачислены на последующий этап обучения.

Обучающиеся поступившие на учебу в ВУЗы, могут продолжить занятия в группах.

Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

- Набор и прием в спортивную школу осуществляется тренерами-преподавателями школы. Зачисление оформляется приказами.

1.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах

Этапы подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) Количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки	До одного года	Устанавливается образовательным учреждением	14-16	25	6
	Свыше одного года		12-14	20	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Устанавливается образовательным учреждением	10-12	14	12
	Углубленной специализации		8-10	12	18

1.2. Наполняемость групп и режим тренировочной работы.

	Период обучения (лет)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Всего часов в год
Начальной подготовки	1 год	25	6	234
	2 год	20	8	312
	3 год	20	8	312
Тренировочный	1 год	14	12	468

этап	2 год	14	12	468
	3 год	12	18	702
	4 год	12	18	702
	5 год	12	18	702

1.3. Минимальный возраст зачисления по этапам подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
Пауэрлифтинг	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18

1.4. Учебный план

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям ФГТ для группы циклических, скоростно-силовых видов спорта и многоборья.

Учебным планом предусматривают следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

- Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе.

- тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утвержденному дирекцией школы.

- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях.

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах.

- тренерская и судейская практика.

**Учебный план на 39 недель тренировочных занятий
и 3 недели в летний период**

ЭТАП ОБУЧЕНИЯ	НП	НП	НП	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ
ГОД ОБУЧЕНИЯ	1	2	3	1	2	3	4	5
В НЕДЕЛЮ	6	8	8	12	12	18	18	18
В ГОД (39 недель)	234	312	312	468	468	702	702	702
ЛЕТНИЙ УТС	3 нед 18час	3нед 24час	3 нед 24 час	3нед 36час	3 нед 36 ч	3 нед 54час	3 нед. 54час	3 нед. 54час
ИТОГО ЧАСОВ	252	336	336	504	504	756	756	756

Программы, предметные области	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
1.Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	18	24	24	36	40	40
2.Общая и специальная физическая подготовка	80	108	108	153	153	232	212	212
3.Избранный вид спорта (из них):	110	144	144	228	228	328	344	344
3.1.техничко- тактическая подготовка	106	128	128	214	214	309	325	325
3.2.контрольно- переводные требования	4	4	4	3	3	4	4	4
3.3.соревнования	-	4	4	4	4	5	5	5
3.4.инструкторско- судейская практика	-	4	4	4	4	5	5	5
3.5.восстановительные мероприятия	-	4	4	3	3	5	5	5

4.Медицинское обследование	4	4	4	3	3	4	4	4
5.Другие виды спорта и подвижные игры	16	22	22	33	33	48	48	48
6.Самостоятельная работа	10	16	16	27	27	54	54	54
ВСЕГО:	234	312	312	468	468	702	702	702
7.Летний оздоровительный период 3 нед. (июнь-август)	18	24	24	36	36	54	54	54
ВСЕГО:	252	336	336	504	504	756	756	756

1.4.1.Теория и методика физической культуры и спорта

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного, федерального и городского управления физической культурой и спортом. Спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские школы спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

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

Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу.

История развития пауэрлифтинга.

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 подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

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

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы Мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие 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.

Гигиенические знания, умения и навыки.

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

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания.

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

Основы спортивного питания.

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

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

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.

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

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения 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.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

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

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. 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 (оцт) системы при выполнении упражнений. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца. необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальное приложение усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости

движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы устранения ошибок.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

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

Требования к технике безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

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

Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Вспомогательные тренажеры. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставка. Эластичные бинты, жимовые майки и комбинезоны, ремни. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

1.4.2.Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

Упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной и обеих ногах, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: - упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты. прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100м); прыжки в длину с места толкание гири.

Спортивные игры волейбол, бадминтон, футбол, мини-футбол•спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры бегом, прыжками. с метаниями. с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая тренировка, как основа развития качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение 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 подготовленности.

Специальная физическая подготовка и ее краткая характеристика. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристик применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта

как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

1.4.3. Избранный вид спорта

Повышение уровня функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнений упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования и экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном

соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы. 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. Планирование тренировки и освоение требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущие (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, плана – конспекта занятия. Документы планирования учебно—тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, Чемпионате России, Кубке России, Первенстве России, При обязательном использовании категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса Первенства Федерального округа, Зональных отборочных соревнований, Первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

1.4.4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки сохранения собственной физической формы.

II. Методическая часть

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется в процессе

всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата (на этапе НП);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха обучающихся в пауэрлифтинге является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу в образовательном учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания медицинской помощи должны проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнения осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементы 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 формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое тренировочное занятие. Тренировочное 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 переменным: применяются отягощения малые средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная (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.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься упражнениями со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в

частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

2.1. Промежуточная и итоговая аттестация

Для перевода в следующую тренировочную группу обучающиеся каждой тренировочной группы должны выполнить 80% от прописанного норматива согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта и норматива ГТО для школьников 13-18 лет. Нормативы, показанные спортсменами на промежуточной аттестации, заносятся в карту спортсмена. В протоколах промежуточной аттестации ставится отметка перевода на следующий этап обучения в образовательном учреждении.

На основании дополнительной предпрофессиональной программы по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборья, в образовательном учреждении ежегодно разрабатываются нормативы по промежуточной аттестации согласно подготовке тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

Утверждение положения по промежуточной аттестации проводится на основании решения тренерского совета по пауэрлифтингу, и утверждается директором образовательного учреждения.

Промежуточная аттестация состоит из контрольных нормативов по ОФП СФП, которые являются переводными по виду спорта по итогам тренировочного этапа 1-4 года обучения. Прием контрольных нормативов

осуществляется в каждой тренировочной группе. (приложение 5,6,7 «Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 1-4 года обучения»).

Представленные контрольные нормативы по ОФП и СФП являются итоговыми по виду спорта по итогам освоения обучения дополнительной предпрофессиональной программы (Приложение 8 «Нормативы итоговой аттестации тренировочного этапа 4 года обучения»). Итоговая аттестация проходит ежегодно в апреле – мае только для выпускников школы, связана с показанным результатом в избранном виде спорта, выполнением спортивных разрядов.

По итогам освоения обучения по дополнительной предпрофессиональной программе выпускники должны выполнить норматив согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта.

Результаты, показанные выпускниками на итоговой аттестации, заносятся в личную книжку спортсмена.

В протоколах итоговой аттестации ставится отметка об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в образовательном учреждении.

2.2. Восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;
- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствуют активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки. Этому способствует изучение роста, стабилизации и снижения спортивных результатов, зависимость длительности каждой фазы от режима соревновательной нагрузки. Изучение специфики применяемых упражнений с точки зрения их общего и избирательного воздействия позволит целесообразно развивать функциональные возможности определенных органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению. Работа и отдых в процессе роста работоспособности спортсмена должны быть

сбалансированы. При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление, являющееся следствием выполняемых упражнений. Правильный подбор упражнений и методы их использования в основной части занятия, обеспечивают высокую работоспособность спортсменов, необходимый уровень эмоционального состояния, что в свою очередь, благотворно сказывается на процессах восстановления. Наблюдая за влиянием физических упражнений на организм занимающегося, можно в зависимости от его состояния, эту нагрузку изменять, то есть увеличить или уменьшить, а при необходимости сделать перерыв в занятиях на тот или иной момент или запретить их совсем.

Педагогические средства восстановления являются естественными и следовательно наиболее рациональными.

Психологические средства восстановления.

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высокая. Соревнуясь в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу. И по этому не менее важны и так называемые психологические средства восстановления, направленные на снятие нервно-психического напряжения, что в свою очередь, способствует более быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма. Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относится внушенный сон-отдых, мышечная реакция, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактики – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), психогигиена – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Педагогические средства принято подразделять на две группы (подход тренера к спортсмену, организация отдыха, применение отвлекающих факторов, моральный климат в коллективе, комплектование команд, расселение спортсменов и др.) и средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

Можно говорить о различных принципах классификации методов психорегуляции. Так, по мнению Мельникова В.М. по природе они разделяются на те, которые применяются из вне (гетерогенно), и методы саморегуляции (аутогенные), по содержанию на словесные (вербальные) и безсловесные (невербальные) по технике оснащения – аппаратные и безаппаратные, по манере использования – контактные и безконтактные.

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психологические методы, внушение состояния бодрствования, так и различные невербальные, аппаратные методы. Внушение в состоянии бодрствования. Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме объясняются причины его неудач и доступные варианты их оперативного преодоления. Совместно со спортсменом разбирается все, что необходимо устранить в процессе психорегуляции.

Гипносуггестия. Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена с помощью слов особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать немного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или во сне. В сноподобном состоянии, вызванном с помощью гипносуггестии, доминирование восстановительной системы может быть максимальным. Аппаратные методы восстановления: формирование сноподобного состояния с помощью методов электроанальгезии, электромассаж, электропунктура.

Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки

осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления: особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио и гидротерапия, различные виды массажа, локальное отрицательное давление, бани, сауны. Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов. Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемия тканей, другие снимают отек, воспаление. К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления. При анализе литературных источников можно прийти к выводу, что используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечивающееся естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной

стимуляцией организма, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит, прежде всего от задач стоящих перед спортсменом и от его индивидуальных особенностей.

2.3. Медицинское обследование.

Медицинское обследование лиц, занимающихся на отделении пауэрлифтинга, осуществляется в следующем порядке: специалистами соответствующих поликлиник где обследуются дети школьного возраста, учащиеся иных учебных заведений для допуска к занятиям пауэрлифтингом, специалистами врачебно-физкультурных организаций и подразделений - на тренировочный этап. Организациями и подразделениями врачебно-физкультурной службы независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы с учетом выписки из медицинской документации лечебно-профилактического учреждения, оказывающего медицинскую помощь гражданину на постоянной основе (по месту жительства или по договору обязательного медицинского страхования) для допуска к занятиям и соревнованиям обследуются и наблюдаются лица занимающиеся спортом и физической культурой. Программа включает в себя: углубленные медицинские обследования, этапные комплексные обследования, текущие в том числе врачебно-педагогические обследования, обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя: предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом, периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Программа углубленного комплексного и медицинского обследования

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	

5.Контроль за состоянием центральной нервной системы	
6.Уровень функционирования периферической нервной системы	
7.Состояние вегетативной нервной системы	
8.Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9.Уровень физического развития и морфологическое состояние	
10.Оценка состояния системы крови	
11.Оценка состояния эндокринной системы	
12.Оценка состояния системы пищеварения	
13.Оценка состояния мочеполовой системы	
14.Общая оценка состояния организма	

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годового тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный). Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивность	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ	Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки

Уровень технической подготовленности	Комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики
Оценка уровня физической и специальной подготовленности	Тестирование направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Текущие – после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Программа текущего обследования (ТО)

Задачи ТО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль и коррекция средств и методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение, уровень тренировочной нагрузки.
Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, рост, вес, давление и др.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности, возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности и являются специфичными для каждого вида спорта. Врачебный осмотр включает в себя врача по спортивной медицине, врачей специалистов: педиатра, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся консультации специалистов. Исследование физического развития, функциональные пробы и определение общей физической работоспособности, флюорография грудной клетки, электрокардиография, общий анализ крови, общий анализ мочи, при необходимости клинический анализ крови, мочи, биохимический анализ крови. При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования. Результаты медицинских обследований вносятся в медицинскую документацию и в копии выдаются тренерам-преподавателям. Врачебное заключение, включающее в себя: оценку состояния здоровья, заключение о физическом развитии по существующим стандартам, допуск к занятиям спортом.

2.4. Требования технике безопасности в процессе реализации программы

- Соблюдение требований безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, тренировочных занятий и при нахождении на объектах спорта;
- Соблюдение антидопинговых правил, предусмотренные статьей 26 настоящего Федерального закона (пункт в редакции введенной в действие с 09.11.2010г. Федеральным законом от 07.05.2010г. № 82-ФЗ).
- Предоставление информации о своем местонахождении в соответствии с общероссийским антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля (пункт дополнительно включен с 09.11.2010 г. Федеральным законом от 07.05.2010г. № 82-ФЗ).
- Соблюдение этических норм в области спорта.

- Соблюдение положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие и требования организаторов таких мероприятий и соревнований.
- Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.
- Выполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2.4.1. Требования техники безопасности в процессе обучения

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4.2. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить инструктаж (1 раз в месяц) с обучающимися по безопасности на тренировочных занятиях, с обязательной регистрацией в журнале;
- предоставить обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- обеспечить безопасное проведение тренировочного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятий;

- 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.

2.4.3.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 выявлении 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.

2.4.4.Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При обнаружении неисправностей спортивного инвентаря необходимо сообщить тренеру-преподавателю. Самостоятельно устранять неполадки запрещается. При несчастном случае, произошедшем с обучающимся, необходимо сообщить тренеру – преподавателю и оставить место происшествия таким, каким оно осталось после несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью других обучающихся. В случае возникновения пожара или появления первых признаков (дым, запах) сообщить тренеру-преподавателю и следовать его указаниям.

2.4.5.Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Тренер-преподаватель должен:

при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызывать «скорую помощь»;

порезы – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку;

ушибы – положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

вывих – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

растяжение – наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 мин. Если не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 мин., пока не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку.

перелом – остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;

оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае; при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести обучающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очагов возгорания.

2.4.6. 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 зал;

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

2.4.7. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Овладение знаниями в соответствии с материалом дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники выполнения упражнений силового троеборья;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепления здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг;
- успешная сдача контрольных нормативов по промежуточной аттестации.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- успешная сдача контрольных нормативов по промежуточной и итоговой аттестации;
- выполнение спортивных разрядов.

2.4.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным ЕКС должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетный показателей

количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

2.4.9. Допинг в силовом троеборье

Допинг в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений: использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена; отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы; нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявки для участия в тестировании; фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля; обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование выдаваемого в соответствии с Международным стандартом. Не допускаются, нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований проведенных в лабораториях аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством. Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение,

транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций. Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя: проведение допинг-контроля, установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил, предупреждение применения и (или) запрещенных методов, повышение квалификации специалистов проводящих допинг-контроль, проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов, оказание федеральным органом исполнительной власти физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов РФ в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов РФ, установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, утверждает общероссийские антидопинговые правила, утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, утверждает порядок проведения допинг-контроля, принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей, уведомляет спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию, как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период, содействует в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля, применяет санкции

(в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов участвующих в спортивном соревновании.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не менее 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжки на скакалке 1 мин. (не менее 60 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. (не менее 20)
Выносливость	Подтягивание/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)

Выполнение отдельных упражнений из норматива ГТО для школьников 10-13 лет.

3.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжки на скакалке 1 мин. (не менее 90 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 10 раз)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 10)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)

Выполнение отдельных упражнений из норматива ГТО для школьников 13-18 лет.

3.3.Содержание и организация комплексного контроля за физическим состоянием спортсмена.

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить корректировки в тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки. В практике физического воспитания и спорта осуществляют комплексный контроль над состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок. Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спортсменов; отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки как управляемого процесса; увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о подготовленности и готовности спортсменов.

Факторы учитываемые при контроле за физическим состоянием спортсмена.

В научной литературе описаны разные взгляды ученых и практикующих тренеров на теоретико-методологические аспекты контроля. Например Павлов В.И. считает, что «целесообразно ранжировать систему обследования спортсменов путем разделения методик функционально-диагностического обследования по целям и принципам их осуществления». Павлов В.И. считает, что при контроле за физическим состоянием и подготовленностью атлетов должны учитываться следующие факторы:

- уровень квалификации спортсмена
- учет специфики и типа физической активности
- специфика и отличие активности внутри групп

- цель занятий спортом
- учет уровня нагрузок, в зависимости от их специфики
- учет биоэнергетических затрат
- цель обследования: в процессе осуществления обследования, необходимо учитывать цели его проведения – они могут достигаться либо по отдельности, либо по ходу осуществления комплексного медицинского обследования: здоров спортсмен или болен и чем грозит участие в состязаниях в случае наличия патологии (высокий риск внезапной сердечной смерти, усугубление паталогического состояния и др.), оценка уровня функционального состояния – физическое состояние, психическая готовность, какой график текущего состояния – подъем, пик, спад, перетренированность и др., факторы лимитирующие работоспособность – микроциркуляция в активных мышечных группах, психика, уровень аэробного и (или) анаэробного обеспечения, морфологические и антропометрические параметры и др.
- учет как медицинских, так и биологических параметров, влияющих на особенности деятельности спортсмена. Недостаточно отнести спортсмена к здоровым лицам, допущенным для участия в тренировочно – соревновательном процессе – необходимо выявить уровень адаптированности и резервных возможностей организма.
- массовость обследований. Особенности занятий многими видами спорта диктуют необходимость быстрого прохождения медицинского обследования, с учетом сохранения его качества. В связи с этим, процедуры по возможности должны быть кратковременными, информативными и выполняться средним медперсоналом с тем, чтобы результаты затем были представлены специалисту для более длительного и точного анализа.
- неоднозначность критериев нормы и патологии для спортсменов. Это касается многих из проводимых обследований – ЭКГ (что считать за клинически значимую брадикардию), ЭЭГ (что считать за клинически значимые изменения у спортсменов) и т.д. Поэтому для точной интерпретации результатов необходимо наличие специально подготовленного , опытного медперсонала.

Объекты контроля

Объектами контроля являются:

- нагрузки;

- состояние спортсмена: а) здоровое состояние – состояние нормального функционирования всех систем организма человека в нормальных внешних естественных условиях; б) болезненное состояние; в) состояние «спортивной формы» - состояние повышенной готовности переносить внешние нагрузки и адаптироваться к ним;
- уровни развития сторон спортивной подготовленности (физической, тактической, технической, психологической и теоретической);
- уровни развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- специальное спортивное оборудование: спортооружения, спорснаряды, экипировка, вспомогательные средства;
- спортивное судейство;
- воздействие фармакологических средств и т.д.

Формы контроля

Принято различать три типа состояний человека в зависимости от длительности промежутка времени в котором это состояние остается относительно неизменным.

1. Этапные (перманентные) состояния, сохраняющиеся относительно долго – недели, месяцы. Например: рост, некоторый уровень выносливости, силы, иногда – вес и др.
2. Текущие состояния, которые изменяются в течение 1-3 суток. Это показатели физического состояния, которые изменяются под влиянием упражнений за это время. Например: аппетит, сон мышечные боли и т.п.
3. Оперативные состояния, которые изменяются под влиянием однократного (кратковременного) выполнения физического упражнения, серии упражнений в течение одного занятия. Показатели оперативного состояния человека изменяются постоянно (частота сердечных сокращений, артериальное давление).

Этапный контроль, цель которого – оценка нормирование этапных состояний организма, проводится дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются 1) определение изменения физического состояния, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годовых приростов с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней

подготовки. При проведении этапного контроля определяются кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: общая физическая работоспособность, энергетические потенции организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Текущий контроль может осуществляться: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1- на следующий день после дня отдыха, 2- на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3- на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю – после дня отдыха. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекция заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятий в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления, динамика частоты сердечных сокращений.

Основные критерии осуществления комплексного контроля

Для получения информации об этапах подготовки спортсменов используют субъективные и объективные критерии контроля. К субъективным критериям, свидетельствующим о достижении предельно допустимой нагрузки относят: отдышку, покраснение или побледнение кожных покровов, тошноту, головокружение, боль и чувство тяжести в области затылка, шум в ушах, боль за грудиной, по лопаткой, отдающая в левую руку. Появление бессонницы, беспокойства, ухудшения настроения, нежелания заниматься свидетельствуют о перенапряжении. Все это тренер может определить визуально или путем опроса. О положительных изменениях под влиянием занятий свидетельствует улучшение самочувствия, появление бодрости, чувства радости. К объективным критериям относятся параметры морфофункционального состояния физической работоспособности и подготовленности. Так, развивающееся утомление проявляется в количественных характеристиках выполняемого упражнения (скорость, частота шагов, темп, амплитуда движений, координация). Для контроля интенсивности нагрузок в спорте используют показатели частоту сердечных сокращений, артериальное давление, ориентируясь на их динамику в процессе занятия.

Виды контроля, их функции, содержание.

Намозова С.Ш. считает, что «цели, задачи, используемые средства и применяемые методы определяют виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, некоторые приемы психологического контроля». Контроль со стороны тренера, осуществляемый соответственно его профессиональным функциям, называется педагогическим.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методологическую основу педагогического контроля можно сформулировать как:

- определение (предварительное изучение) степени стабильности в развитии показателей физического состояния спортсмена, их значимости и влияния на процесс спортивного совершенствования;

- поиск и разработка как отдельных тестов, так и комплексных тестирующих программ, отвечающих требованиям к информативности, надежности и объективности;
- разработка нормативных требований, норм, способов статической и педагогической оценки результатов тестирования, контрольных испытаний.

Данные педагогического контроля позволяют следить за физическим состоянием спортсмена, выполнением планов подготовки, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования тренировочного процесса.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного их обследования, текущих наблюдений непосредственно в условиях тренировки и соревнований (врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс. Целью врачебного контроля является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой направлен на решение трех основных задач: выявление противопоказаний к физической тренировке, определение уровня физического состояния для назначения адекватной тренировочной программы, контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее 2 раза в год).

Результаты контроля.

1. Контроль за физическим состоянием спортсмена является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов.
2. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня подготовленности и рациональная его реализация.
3. В процессе подготовки спортсменов осуществляется комплексный контроль за их физическим состоянием, что позволяет вести постоянное наблюдение за тренировочным процессом и оценивать динамику физического состояния спортсмена под влиянием физических нагрузок.

4. Наиболее информативными и приемлемыми средствами и методами комплексного контроля являются следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, показатели динамометрии.
5. Хорошие показатели физического состояния спортсмена свидетельствуют об адекватности используемых нагрузок и режима тренировки. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также ее продолжительность, интенсивность и частота занятий определяются уровнем физического состояния спортсмена. Индивидуализация тренировочных нагрузок является важнейшим условием их эффективности и совершенствования физического состояния спортсмена.
6. Для эффективного управления процессом подготовки спортсмена чрезвычайно важны регулярный контроль за его состоянием, работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме.

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки (НП-1) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	10-11 лет мальчики					10-11 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	155	165	130	135	145	150	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	10	12	14	15	17	6	8	10	11	13
Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	11	14	16	18	20	6	7	8	10	12
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	30	40	60	65	70	40	54	70	75	80

Контрольные упражнения	12-13 лет мальчики					12-13 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	155	165	170	175	180	145	155	160	165	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	13	15	17	19	21	8	10	12	14	15

Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	14	17	19	21	23	9	10	11	13	15
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	30	40	60	65	70	40	54	70	75	80

Для перевода в группу подготовки 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки (НП-2) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	11-12 лет мальчики					11-12 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	170	175	140	145	155	160	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	12	14	16	18	20	7	8	10	12	14
Подтягивание/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	20	25	29	32	37	15	19	22	27	30
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	34	44	60	65	70	40	54	70	75	80

Контрольные упражнения	13-14 лет мальчики					13-14 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	175	182	187	193	200	150	155	163	169	175
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	14	16	18	20	22	8	10	12	16	18
Подтягивание/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	4	5	6	8	10	9	11	13	16	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	30	35	39	42	47	25	29	32	37	40
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	70	90	100	104	114	80	100	116	120	130

Для перевода в группу подготовки 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки (НП-3) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	12-13 лет мальчики	12-13 лет девочки
-------------------------------	---------------------------	--------------------------

	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	155	160	165	175	180	145	150	155	165	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	13	14	16	18	20	8	9	10	12	14
Подтягивание/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	20	25	30	33	38	12	16	20	23	28
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	52	80	84	90	100	40	54	90	100	116

Контрольные упражнения	14-15 лет мальчики					14-15 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	175	185	190	195	200	150	155	165	170	175
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	15	17	20	23	28	7	9	11	13	15
Подтягивание/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	4	5	7	9	10	9	11	13	16	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	30	36	40	43	47	25	30	33	37	40
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	82	104	114	116	120	105	120	130	135	1408 0

Для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа (ТЭ-1) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	13-14 лет мальчики					13-14 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	177	184	189	195	202	155	160	165	175	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	17	19	21	23	26	8	10	12	14	16
Подтягивание/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	5	6	7	9	11	10	12	14	17	19
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	32	37	41	44	49	26	30	33	38	41
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	70	90	100	104	114	80	90	116	120	130

Контрольные упражнения	16-17 лет мальчики	16-17 лет девочки
------------------------	--------------------	-------------------

	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	215	220	155	160	165	170	175
Подтягивание/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	8	9	10	12	8	9	11	12	15
Вис на перекладине с согнутыми руками	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	90	110	120	124	130	120	130	140	145	150

Для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа (ТЭ-2) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	14-15 лет мальчики					14-15 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	175	181	187	193	200	150	156	162	168	175
Подтягивание/Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	2	4	6	8	10	7	9	11	13	14
вис на перекладине с согнутыми руками	5	9	13	17	20	3	6	9	12	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	10	15	20	25	30	8	11	14	17	20
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	84	104	114	116	120	110	120	130	135	140

Для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа (ТЭ-3) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	15-16 лет мальчики					15-16 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	225	150	160	170	180	185
Вис на перекладине с согнутыми руками	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
Подтягивание/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	7	8	10	11	8	10	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35

Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	86	106	110	116	120	110	115	120	125	130
--	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа (ТЭ-4) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	15-16 лет мальчики					15-16 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	200	210	215	220	230	160	170	175	180	185
Подтягивание/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	9	10	11	13	9	10	12	13	16
Вис на перекладине с согнутыми руками	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	86	106	110	116	120	110	115	120	125	130

Для зачисления на тренировочный этап 5 года обучения необходимо набрать минимальное количество -10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа (ТЭ-5) по виду спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	17-18 лет мальчики					17-18 лет девочки				
	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б	2 б	4 б	6 б	8 б	10 б
Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220	170	180	190	200	210
Подтягивание/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	9	10	11	13	9	10	12	13	16
Вис на перекладине с согнутыми руками	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за мин.)	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
Прыжки на скакалке (к-во раз за мин.)	94	114	124	130	135	120	124	130	134	140

Для прохождения итоговой аттестации необходимо набрать минимальное количество -20 баллов

4.Перечень информационного обеспечения дополнительной предпрофессиональной программы.

4.1.Список используемой литературы

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка.- М.:Мысль, 2003
2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка.- СПб., 2004
3. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога.- М.: Совершенно секретно 2005-256с.
4. Келлер Х. Загадка страха –М.2003-210 с.
5. Намозова С.Ш. контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Павлов В.И. Принципы организации функционально-диагностического обследования спортсменов и контроля за их текущим состоянием.
7. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке 1985.
8. Розин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки пауэрлифтеров

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки троеборцев, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяги, жима лежа, а также рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих троеборцев прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу, общая - средствами других видов деятельности.

Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике пауэрлифтинга и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладения двигательной культурой приседа, тяги и жима лежа штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают, различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности троеборцев по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы. бег,

прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Классификация видов обучения

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающихся в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

2. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса обучения).

3. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия). Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробывания (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте атлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности. В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная станова я сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.- силовые качества (прыжки в длину с места)				
				Статич. силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500м)	Гибкость (наклоны вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
Юноши							
10-11					+++	++++	
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
Девушки							
10-11					+++		
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Примечание: ++ Критические периоды низкой чувствительности. +++ Критические периоды средней чувствительности. ++++ Критические периоды высокой чувствительности.

2.4. Спортивно-оздоровительный этап.

Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности новичка.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в пауэрлифтинге

Основное внимание на этапе СО уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

2.5. Этап начальной подготовки.

Основное внимание на этапе начальной подготовки уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности новичка.

2.6. Учебно-тренировочный этап.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание физических качеств. Длительность этапа до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к выполнению приседа, тяги и жима лежа штанги в целостном выполнении и совершенствование техники до уровня прочного навыка. Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает.

2.7. Этап спортивного совершенствования.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки силовых троеборцев.

Наряду с поддержанием уровня всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов.

Длительность этапа - до 3 лет. Цель - получение звания Мастера спорта.

На этом этапе реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники силовых упражнений, развития общей и специальной подготовленности и специфических силовых качеств. Главная задача сводится к подтверждению норматива КМС и выполнению звания Мастер спорта. Основное содержание тренировочного процесса составляют специальные упражнения, объем ОФП снижается.

Система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства.

Многолетняя тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге делится на два этапа. На первом этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Первоочередной задачей всегда ставится определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата.

Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Практика подготовки высококвалифицированных троеборцев показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие атлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который близок к соревновательным упражнениям, объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки. Тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В предсоревновательном периоде основная задача – достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов, уменьшается количество применяемых упражнений, особенно группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить. В переходном периоде перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки. После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом. После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие упражнения, также дополнительные упражнения. Предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения: - основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

•эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;

-индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

-в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

-важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях.

-как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

-исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;

-принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

-принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

- 1)выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
- 2)варьировать число повторений;
- 3)изменять последовательность выполнения упражнений;
- 4)чаще менять подбор упражнений в тренировке;
- 5)выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
- 6)варьировать скорость выполнения упражнений;
- 7)изменять время отдыха между подходами;
- 8)варьировать величину отягощений;
- 9)использовать различные принципы тренировочного процесса;
- 10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

- Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений и далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

-Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное

выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) /- спина - 8 повторений (отдых 2

минуты} + спина . 8 повторений (отдых 2 минуты} + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

-Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).

-Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

-Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

-Методика круговой тренировки.

Технико-тактическая подготовка.

Для всех учебных групп.

ПРИСЕДАНИЕ: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание 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. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствования 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 опуская. Положение звеньев тела веред 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.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменение углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые в тренировке троеборца.

ПРИСЕДАНИЕ. Приседание 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, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, приседание с весом на поясе, сведения и разведения 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, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке.

12. Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учетом подготовки к определенному дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов занимающихся в группах спортивного совершенствования.

ОСНОВЫ техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена.

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

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. 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 (оцт) системы при выполнении упражнений. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца. необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих Высокий спортивный результат.

Для групп спортивного совершенствования.

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимосвязь и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальное приложение усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги.

Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы устранения ошибок.

Методика обучения троеборцев

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Обучения 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 само страховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

Методика тренировки троеборцев.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности урока. Эмоциональность урока.

Для групп спортивного совершенствования. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.

Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различных циклах тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.

Планирование спортивной тренировки.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных. 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.

Для групп спортивного совершенствования. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой план, график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятий. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение 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. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства. Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка

Для всех учебных групп.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей многоборца. Психологическая подготовка до, 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 развития отдельных психологических качеств.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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.

Для групп спортивного совершенствования

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

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Виды воспитания

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена КА члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы Во время активного отдыха.

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий;

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы:

- Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- Стремление тренера быть примером для воспитанников
- Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- Повышение роли капитанов команд.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений; - развитие специфического «чувства штанги»;
- формирование межличностных: отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются

методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками,

находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

10. Условия реализации данной программы

Перечень оборудования и инвентаря отделение пауэрлифтинг			
№ п/п	Наименование изделий	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Помост:		
1.1	тяжелоатлетический (4x4)	шт.	1
1.2	врезной (3x3)	шт.	6
2	Скамейка для жима и лежа	шт.	3-4
3	Стойки для приседаний	шт.	3-4
4	Универсальный станок для приседаний и жима лежа	шт.	2-3

5	Штанга для пауэрлифтинга	шт.	12
Вспомогательное оборудование и инвентарь			
1	Гантели от 8 до 32 кг	комп.	2
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг.	комп.	2
3	Зеркало 2х3 м	шт.	2-3
4	Козел гимнастический	шт.	1
5	Маты гимнастические	шт.	3-4
6	Палка металлическая разных весов 10,15,20,25,30 кг	комп.	2-3
7	Перекладина гимнастическая	шт.	1
8	Плинты разной высоты	комп.	3-4
9	Подъемник для штанги	комп.	2-3

11. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений в которые входят:

-4 упражнения общей физической подготовки

-4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – свыше норматива

Контрольные измерения									
	10- лет			11 лет			12 лет		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
девочки									
Подтягивание на низкой перекладине	6	8	13	8	10	15	8	14	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	8	15	5	9	16	5	10	19
Поднимание туловища за 30 с	9	15	25	10	17	26	11	18	28
Прыжок в длину с места, см	110	135	162	110	135	162	110	135	162
Прыжки на скакалке 30 с	20	27	35	20	27	35	20	27	35
Челночный бег 4х9 м (сек)	13.0	12.4	12.0	12.0	11.8	11.4	12.0	11.6	11.0
Вис на перекладине (сек)	5	10	21	5	12	24	5	13	27
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера								

<i>Контрольные измерения мальчики</i>									
	<i>10- лет</i>			<i>11 лет</i>			<i>12 лет</i>		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	3	4	6	3	4	6	3	4	6
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	8	16	29	8	16	30	9	17	31
<i>Поднимание туловища за 30 с</i>	11	18	28	11	18	29	12	19	30
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	111	141	171	120	146	176	126	151	181
<i>Прыжки на скакалке 30 с</i>	15	20	30	17	22	30	26	35	42
<i>Вис на перекладине (сек)</i>	7	16	24	8	18	37	9	19	41
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера</i>								
<i>Челночный бег 4x9 м (сек)</i>	12.4	12.2	12	11.4	12.2	11.0	11.2	11.0	10.8

<i>Контрольные измерения девочки</i>						
	<i>13- лет</i>			<i>14 лет</i>		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Подтягивание на низкой перекладине</i>	11	15	19	11	15	19
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	3	4	5	3	4	5
<i>Поднимание туловища за 30 с</i>	15	20	25	15	20	25
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	122	150	180	127	156	187
<i>Прыжки на скакалке 30 с</i>	40	50	58	55	60	65
<i>Челночный бег 4x9 (сек)</i>	11.5	11.0	10.8	11.5	11.0	10.6
<i>Вис на перекладине (сек)</i>	5	14	29	6	15	31
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера</i>					

<i>Контрольные</i>		
--------------------	--	--

измерения	13- лет			14 лет		
	1	2	3	1	2	3
мальчики						
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	8	5	7	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	18	33	10	19	36
Поднимание туловища за 30 с	12	20	32	12	20	32
Прыжок в длину с места, см	131	161	196	136	176	211
Прыжки на скакалке 30 с	35	45	50	42	52	57
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	3	4	5	3	4	5
Вис на перекладине (сек)	9	19	41	9	21	44
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера					

!

Контрольные измерения	15- лет			16 лет		
	1	2	3	1	2	3
девочки						
Подтягивание на низкой перекладине	11	15	19	11	15	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	10	12	7	10	12
Поднимание туловища за 30 с	15	20	25	25	30	35
Прыжок в длину с места, см	160	170	180	160	170	180
Прыжки на скакалке 30с	60	65	70	60	65	70
Челночный бег 4х9м (сек)	11.0	10.8	10.4	11.2	10.8	10.4
Вис на перекладине (сек)	6	15	31	7	16	33
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера					

Контрольные измерения	15- лет			16- лет		

<i>мальчики</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	<i>7</i>	<i>9</i>	<i>11</i>	<i>8</i>	<i>11</i>	<i>13</i>
<i>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</i>	<i>11</i>	<i>21</i>	<i>39</i>	<i>12</i>	<i>23</i>	<i>42</i>
<i>Поднимание туловища за 30 с</i>	<i>13</i>	<i>21</i>	<i>33</i>	<i>13</i>	<i>22</i>	<i>35</i>
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>140</i>	<i>185</i>	<i>221</i>	<i>151</i>	<i>215</i>	<i>225</i>
<i>Прыжки на скакалке 30 с</i>	<i>43</i>	<i>53</i>	<i>58</i>	<i>45</i>	<i>55</i>	<i>60</i>
<i>Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках</i>	<i>10</i>	<i>13</i>	<i>15</i>	<i>10</i>	<i>13</i>	<i>15</i>
<i>Вис на перекладине (сек)</i>	<i>11</i>	<i>24</i>	<i>51</i>	<i>12</i>	<i>28</i>	<i>57</i>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера</i>					

<i>Контрольные измерения девушки</i>						
	<i>17- лет</i>			<i>18- лет</i>		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Подтягивание на низкой перекладине</i>	<i>11</i>	<i>15</i>	<i>19</i>	<i>12</i>	<i>16</i>	<i>20</i>
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>15</i>
<i>Поднимание туловища за 30 с</i>	<i>25</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>40</i>
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>170</i>	<i>180</i>	<i>190</i>	<i>180</i>	<i>190</i>	<i>200</i>
<i>Прыжки на скакалке 30 с</i>	<i>60</i>	<i>65</i>	<i>70</i>	<i>62</i>	<i>67</i>	<i>72</i>
<i>Челночный бег 4x9 м (сек)</i>	<i>11.2</i>	<i>10.8</i>	<i>10.4</i>	<i>11.2</i>	<i>10.8</i>	<i>10.4</i>
<i>Вис на перекладине (сек)</i>	<i>7</i>	<i>17</i>	<i>36</i>	<i>7</i>	<i>17</i>	<i>36</i>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера</i>					

<i>Контрольные измерения юноши</i>						
	<i>17- лет</i>			<i>18- лет</i>		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>

<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	8	11	13	9	12	14
<i>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</i>	14	27	50	15	28	51
<i>Поднимание туловища за 30 с</i>	13	22	35	14	23	36
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	180	190	200	190	200	210
<i>Прыжки на скакалке 30 с</i>	47	57	62	50	60	65
<i>Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках</i>	15	20	25	15	20	25
<i>Вис на перекладине (сек)</i>	14	31	64	15	32	64
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера</i>					

<i>Контрольные измерения девушки</i>						
	<i>19- лет</i>			<i>20- лет</i>		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Подтягивание на низкой перекладине</i>	16	20	24	20	24	28
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	12	15	17	15	17	20
<i>Поднимание туловища за 30 с</i>	35	40	45	40	45	50
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	180	190	200	190	200	210
<i>Прыжки на скакалке 30 с</i>	65	70	75	70	75	80
<i>Челночный бег 4x9 м (сек)</i>	10.8	10.4	10.0	10.4	10.0	09.6
<i>Вис на перекладине (сек)</i>	10	20	40	12	23	42
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера</i>					

<i>Контрольные измерения юноши</i>						
	<i>19- лет</i>			<i>20- лет</i>		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Подтягивание на высокой</i>	12	14	15	14	15	16

<i>перекладине</i>						
<i>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</i>	16	29	52	17	30	53
<i>Поднимание туловища за 30 с</i>	15	24	37	16	25	38
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	200	210	220	210	220	230
<i>Прыжки на скакалке 30 с</i>	47	57	62	50	60	65
<i>Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках</i>	15	20	25	15	20	25
<i>Вис на перекладине (сек)</i>	16	33	64	17	34	64
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Выполнение основных технико-тактических действий пауэрлифтера</i>					

Примечание: У учащихся имеющих крайние весовые категории, критерии оценок на порядок ниже. Учащиеся групп спортивного совершенствования переводятся по итогам выступлений на официальных соревнованиях при условии выполнения (подтверждения) норматива не ниже «Кандидат в мастера спорта».

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- ▶ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ▶ Челночный бег 4х19 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- ▶ Подтягивание на перекладине из положения вися выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

- ▶ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Скотников Р.Ф. Смирнов В.Е, Якубенко Я:Э . «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005
- 2.Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999
- 3.Бойко В.В .. «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт,1987.
4. Верхешанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.:Физкультура и спорт, 1988
- 6.Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М: Советский спорт 2005
- 7.Зацворский В.М., «Биомеханика двигательного аппарата человека) М: Физкультура и спорт, 1981
8. Лавренко К. «О недостатках недельного планирования» Мир силы. - 2000с. 36-38.
9. Лем. Д., «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. -1990. с. 26-27.
- 10.Медведев А.С., Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике:
- 11.Мерзлое Г., Глубже присед, больше тяга Мир силы. -2001.-
- 12.Михайлов с.. "Скорая помощь" лифтера Мир силы. 2001.-
- 13.Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. -
- 14.Смолов СЮ. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм.1990.-N!!12.- С.3-13.
15. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: ИЗ фондов РГБ, 2006

16. Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных МИКРОЦИКЛОВ различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: ИЗ фондов РГБ, 2003
17. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006