

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ

«ДС «Юность»

И.В. Горячев

2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СШ «ДС «ЮНОСТЬ»
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Тренер по пауэрлифтингу

Малинин Эдуард Николаевич

Инструктор-методист

Балашова Марина Сергеевна

Нижний Новгород

2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В МАУ СШ»ДС «ЮНОСТЬ» ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ» СОДЕРЖИТ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг».....	4
II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ.....	7
2.1. Организация тренировочного процесса.....	7
2.2. Организационно-методические указания.....	8
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	11
III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	12
IV. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	14
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	15
5.1. Теоретическая подготовка.....	16
5.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	19
5.3. Избранный вид спорта.....	20
5.4. Техника безопасности при проведении занятий.....	23
VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	24
VII. ОЦЕНОЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	26
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по пауэрлифтингу для Муниципального автономного учреждения спортивная школа «Дворец Спорта «Юность» (далее – Учреждение) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- приказом Министерства спорта РФ от 7 декабря 2015 г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012г.

- Приказом Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональные программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

- Приказом Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013г. « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбрэннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Мэлоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

Направленность программы «Пауэрлифтинг» - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения пауэрлифтинга как вида спорта.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по пауэрлифтингу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на силу, выносливость);

- отобрать перспективных детей и подростков для дальнейших занятий пауэрлифтингом. Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных учащихся, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- всесторонней физической подготовленности;
- укреплению здоровья учащихся.

Программа предназначена для детей от 10 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава учащихся в группе;
- посещаемость тренировочных занятий учащимися;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Особенности формирования групп и объём тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления В группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	10 -12	10-15	25	6
	12-14			
	15-17			

В зависимости от возраста и степени физического развития учащиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- средний школьный возраст – 10-12 лет;
- старший школьный возраст – 13-15 лет;
- 16-17 лет.

Разница в возрасте у учащихся одной группы не должна быть больше двух лет.

Формы занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- Фронтальная (работа со всеми одновременно);
- Групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);

- Текущий контроль и аттестация.

По дидактической цели - практическое занятие данной программы состоит из одной части, и включает в себя занятия в тренажерном зале.

Ожидаемый результат программы:

Всестороннее гармоническое развитие занимающихся. Овладение разным арсеналом двигательных действий. Умение выполнять одиночные удары и уклоняться от них.

Занимающиеся должны знать на конец тренировочного обучения.

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в пауэрлифтинге.
4. Краткую историю выбранного вида спорта.
5. Упражнения, корректирующие осанку.
6. Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.
7. Терминологию, применяемую в пауэрлифтинге.

Должны уметь на конец тренировочного обучения :

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в паре(чтобы страховать друг друга).

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.
4. Воспитание личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- овладение элементов техники пауэрлифтинга;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативными требованиями по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывая требования биологического возраста с учётом их возрастных особенностей. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждение программы.

II.ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ

1.2.Организация тренировочного процесса

Тренировки в Учреждение ведутся на русском языке.

Реализация программы осуществляется в течение всего календарного года. Тренировочные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели. При реализации программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения.

Продолжительность учебной недели 7 дней.

Состав группы может меняться в течение года.

В случае выбытия учащегося из группы, инструктору по спорту рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором Учреждения.

Тренировочная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом (далее - тренировочный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

2.2. Организационно-методические указания

Спортивно-оздоровительный этап – это работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс целесообразно начинать с сентября и заканчивать в июне.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков для занятий пауэрлифтингом.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям пауэрлифтингом. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по пауэрлифтингу.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит заинтересованность детей для дальнейших занятий пауэрлифтингом. Инструктору по спорту, работающему с подростками необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и влияние физических качеств и телосложения.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица №2

Морфологические показатели физических качеств	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица №3

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная масса	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- Значительное влияние;

2- Среднее влияние;

1-Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1.общеразвивающие упражнения;
2. подвижные игры и игровые упражнения;
- 3.элементы акробатики;
- 4.прыжки и прыжковые упражнения;
5. спортивно-силовые упражнения.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 10 лет доступны упражнения с весом равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха. Главное средство занятий на этом этапе подвижные игры, эстафеты. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности

дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми.

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занимает около 20% всего занятия: организация учащихся, 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 занимает 70% изучение техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем силовые упражнения.

Вес отягощения должен быть вариативным малые, средние.

Заключительная часть занимает 10% времени тренировочного занятия. Приведение организма учащихся в состояние относительного покоя, уборка инвентаря, подведение итогов занятия, домашнее задание

Инструктор по спорту должен проводить наблюдения за занимающимися. Наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям пауэрлифтингом и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- ▶ состояние здоровья занимающегося;
- ▶ показатели телосложения;
- ▶ степень тренированности;
- ▶ уровень подготовленности;
- ▶ величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации инструктор по спорту должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение – имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений, создает необходимую предпосылку для дальнейшего роста двигательного анализатора.

2.3. Материально-техническое обеспечение

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочные занятия проходят в тренажерном зале Учреждения.

Основное оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
2	Штанга для пауэрлифтинга (350кг)	комплект	8
3	Емкость для магнезии	штук	1
4	Весы до 200 кг	штук	15
5	Зеркало настенное (0.6x2)	комплект	8
6	Телевизор (диагональ не менее 100 см)		

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №5

Оборудование	Единица измерения	Количество
Гантели переменной массы от 3 до 50 кг	штук	20
Скамейка гимнастическая	штук	3
Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	1
Перекладина гимнастическая	штук	1
Гири спортивные 16,24,32 кг	штук	2
Кушетка массажная	штук	1
Плινты для штангистов	пар	1
Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	8
Стойки для приседания со штангой	штук	4
Скамья для жима лежа	штук	4
Секундомер	штук	3

III. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Освоение дополнительной программы спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта пауэрлифтинг предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенным тренировочным планом.

Условием эффективной подготовки занимающихся является система контроля. Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности к предстоящим тренировкам. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на тренировке;
- текущий контроль (дает возможность оценить состояние спортсмена в течение дня);
- итоговый контроль в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления занимающихся (таблица № 6).

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Таблица №6

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или

			синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания по результатам проверки.

В течение года инструктор по спорту осуществляет текущий контроль успеваемости занимающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений учащимися в процессе обучения. Инструктор по спорту следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля инструктора по спорту осуществляют в журналах учета работы тренировочной группы.

По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные испытания.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения **контрольных испытаний (КИ)**.

Цель: контроль над качеством специального и физического развития учащихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности занимающихся отделений за тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП занимающихся отделения сдаются в сроки, установленные приказом директора Учреждения на тренировочных занятиях, согласно тренировочного плана.

Формы аттестации по разделам подготовки:

- Теоретический – устный опрос (тесты).
- Практический – контрольные задания – нормативы (тесты).

IV. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий

Таблица № 7

№ п/п	Предметные области	Количество часов
1	Теоретическая подготовка (5%)	12
2	Общая физическая подготовка (не менее 60%)	150
3	Специальная физическая подготовка (25%)	63
4	Пауэрлифтинг. Техничко-тактическая подготовка (не менее 10%)	27
5	Самостоятельная работа в рамках объема тренировочного плана	
	Количество часов в неделю	6
	Всего часов	252

Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 минут (академический час) 3 раза в неделю по расписанию.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

Таблица № 9

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Количество часов	6												
Теоретический раздел												12	
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1			11
Аттестация по теоретическому разделу									1				1
Практический раздел												240	
Общая физическая подготовка	11	14	12	14	12	16	18	18	16	19			150

Специальная физическая подготовка	9	8	8	7	7	5	5	5	5	4			63
Пауэрлифтинг. Техничко-тактическая подготовка.	5	3	3	2	2	2	2	2	2	2			25
Промежуточная аттестация по практическому разделу				1									1
Итоговая аттестация по практическому разделу									1				1
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Воспитательная работа	Вне сетки часов												
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно - массовых мероприятий												
Всего:	26	26	24	26	22	24	26	26	26	26	К	К	252

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Тренировочный план утверждается приказом директора Учреждения.

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическую, физическую (общая и специальная), технико - тактическую, а также средства, методы и формы подготовки.

6.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, а не механически выполнять указания инструктора по спорту, а творчески подходить к ним. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку спортсменов, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на практическом занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования инструктора по спорту, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к судьям и зрителям.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительной подготовки

1. 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. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские 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 классификации.

2. История развития пауэрлифтинга

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее 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 школ на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также 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 на туживании при подъеме штанги.

4. 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 (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного 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 дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

5. Основы спортивного питания

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

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. 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. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

7. 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 суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные моменты 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. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной 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 как 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. Не одновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги.

Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения 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. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

8. 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.

9. Требования техники 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.

6.2. Общая и специальная физическая подготовка

Овладение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, фланге, ширине и глубине строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

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

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

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

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

Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

6.3. Избранный вид спорта

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга

(изучение)

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек.

Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие

системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА.

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

Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

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

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

ПРИСЕДАНИЕ.

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

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела 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 подъём штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

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

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

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

Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает много повторный — народный жим (жим штанги с массой самого атлета на разы) и русский жим (жим штанги фиксированной массы на разы).

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

6.4. Техника безопасности при проведении занятий по пауэрлифтингу

Предусматривают основные организационно – профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса в отделении пауэрлифтинга.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при наличии допуска учащихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к тренировочному занятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения тренировочных занятий.

Обязанности инструктора по спорту

- на всем протяжении тренировочных занятий, инструктор по спорту должен находиться непосредственно на месте проведения занятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т. ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям занимающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или учащихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного упражнения, сообщить об этом администрации Учреждения;

- инструктор по спорту несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность учащихся на тренировочных занятиях;
- инструктор по спорту принимает строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству Учреждения. При необходимости вызвать скорую помощь.

Обязанности занимающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды инструктора по спорту, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с инструктором по спорту не выходить за пределы места проведения занятий;
- своевременно, в т. ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом инструктору по спорту;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов по спорту, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по пауэрлифтингу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица 10) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Таблица № 10

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный	- учебные и методические пособия; - научно-методическая	контрольные нормативы по общей физической подготовке.

		показ и подбор упражнений.	литература.	- врачебный контроль.
Избранный вид спорта	- тренировочное занятие - групповая, - под групповая, -индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	Контрольные упр. текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая, - индивидуальная	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	Протокол

VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- *Бег на 30* выполняется в универсальном зале и в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- *Подтягивание на перекладине* выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

- *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Таблица № 9

Виды тестов	Балл	Количество лет							
		10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м (сек.)	5	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3
	4	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5
	3	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8
Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	190	195	215	230	245	260
	4	155	170	180	185	200	215	230	245
	3	145	155	160	165	170	180	210	220
Подтягивание на перекладине (раз)	5	7	8	9	11	12	13	14	15
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	2	3	3	4	5	7	9	10

Занимающийся в зачет итоговой аттестации идут результаты только трех испытаний по ОФП.

Избранный вид спорта

Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Можно ли заниматься пауэрлифтингом без разрешения врача? (Да, **нет**).
2. Можно ли начинать занятия без тренера-преподавателя? (Да, **нет**)
3. Когда появился пауэрлифтинг в мире? (**1950 г**)
4. Когда появился пауэрлифтинг в России? (**1979 г**)
5. Какой виды троеборья ты знаешь? (**Жим штанги, становая и приседания со штангой**).
6. Какие показатели важны в пауэрлифтинге? (волевые, **силовые**, быстрые).
7. Какие самые высокие соревнования проводятся по пауэрлифтингу? (городские, областные, **чемпионаты**)
8. Важно ли питание в пауэрлифтинге? (**да**, нет)
9. В каком возрасте можно получить звание Мастера спорта по пауэрлифтингу? (14,15,**16**)
10. Сколько минут можно отдыхать между подходами (3,5, **10**).
11. Назовите ведущих пауэрлифтеров? (Сауткин Михаил, Цветкова Светлана, Шабашов Олег, Ковальчук Артем и др)

Требования для перевода воспитанников в группы начальной подготовки

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинга;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья у учащихся.

IX. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1 Эхт Д.Н. Путь к силе. - М.: ФиС, 1964 - 95 с.
- 2 Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970 - С. 8-75.
- 3 Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 1980 - 336с.
- 4 Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984 — 352 с.
- 5 Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. - К.: "Здоров'я", 1985 - 173 с.
- 6 Иванов Д.И. Штанга на весах времени. - М.: ФиС, 1987 - 270 с.
- 7 Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. - К.: №1, 1992 - с.7.
- 8 Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины. - К.: № 1 (2), 1997 - с.25.
- 9 Powerlifting USA Vol. 19 № 10 May/96. - p.18.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛ Я ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

- 1.Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- 2.Министерство спорта Нижегородской области sport.government-nnov.ru
- 3.Департамент по спорту и молодежной политике г. Нижнего Новгорода vlast.administratsiya-goroda.deps.department-sporta
- 4.Федерация Пауэрлифтинга России www.fpr-info.ru
5. Нижегородская Федерация пауэрлифтинга www.index.php.

