



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
Протокол № 2
«29» марта 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»
«Детс» А.В.Петриченко
Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«пауэрлифтингу»**

разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 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»

Срок реализации – 8 лет
Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап – 5 лет

Программа рассчитана на детей в возрасте 10-18 лет

Авторы-составители:
Тренер-преподаватель Куликовский А.В.
Инструктор-методист Шелковникова А.С.

Мегион
2019

Содержание

Пояснительная записка	3
I.Нормативная часть	5
1.1.Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах	6
1.2.Учебный план тренировочных занятий на 43 учебных недель	7
1.3. Минимальный возраст зачисления по этапам подготовки	7
1.4. Учебный план	7
1.4.1.Теория и методика физической культуры и спорта	8
1.4.2. Общая и специальная физическая подготовка	12
1.4.3. Избранный вид спорта	13
1.4.4.Другие виды спорта и подвижны игры	15
II. Методическая часть	15
2.1. Промежуточная и итоговая аттестация	17
2.2.Восстановительные мероприятия	17
2.3. Медицинское обследование	20
2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	21
2.5.1. Требования техники безопасности в процессе обучения	21
2.5.2. Требование безопасности перед началом занятий	21
2.5.3.Требование безопасности на тренировочном занятии	22
2.5.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях	22
2.5.5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях	22
2.5.6. Требования безопасности при окончании занятий	23
2.5.7.Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы	23
2.5.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	23
2.5.9. Допинг в силовом троеборье	24
III.Система контроля и зачетные требования	25
3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	26
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	26
3.3. Содержание и организация комплексного контроля за физическим состоянием спортсмена	26
IV. Инструкторская и судейская практика	32
V. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	33
5.1. Перечень спортивного оборудования и спортивного инвентаря	33
5.2.Перечень экипировки для обучающихся	34
VI.Перечень информационного обеспечения дополнительной предпрофессиональной программы	35

Пояснительная записка

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

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной

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

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

- Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта». Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012г.

Дополнительная предпрофессиональная программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел» (далее по тексту образовательное учреждение) по виду спорта пауэрлифтинг разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

- Приказа Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «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. Приказа Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013г. « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Приказа 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».

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

- Постановления 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».

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» и другими нормативными актами учреждения.

Данная программа реализуется по виду спорта: пауэрлифтинг.

Направленность данной программы-физкультурно-оздоровительная.

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.

Программа направлена на:

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

Основные средства обучения

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;

- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно технических действий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

При приеме на обучение по данной дополнительной предпрофессиональной программе требования к уровню их образования не предъявляются. В образовательное учреждение принимаются граждане 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,
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, 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 граждан на образование и зачисление из числа поступающих, наиболее способных и подготовленных к освоению образовательной программы. Образовательное учреждение объявляет прием граждан на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пауэрлифтинг в соответствии с Уставом МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел», учебный год начинается 1 сентября.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится по заявлению одного из родителей. Информация о проведении дополнительного набора размещается на стенде образовательного учреждения и на официальном сайте спортивной школы не позднее следующего рабочего дня после принятия решения.

I. Нормативная часть

Тренировочная работа на отделении проводится на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчета 43 недель.

В процессе реализации программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему 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 содержание данной программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Российской Федерации.

Основанием структуры дополнительной предпрофессиональной программы является ФГТ (Федеральные государственные требования), 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.

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

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав	Максимальный количественный состав группы (челове	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю

			группы (человек)	к)	в академич еских часах
Этап начальной подготовки	До одного года	Устанавливается образовательным учреждением	14 – 16	25	6
	Свыше одного года		12 – 14	20	8
Тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)	Начальной специализации	Устанавливается образовательным учреждением	10 – 12	14	12
	Углубленной специализации		8 – 10	12	18

1.2. Учебный план тренировочных занятий на 43 учебных недель

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
Теоретические занятия	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	14
ОФП	14	13	13	13	13	13	13	13	14	13	132
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Тренерская и судейская практика		1		1		1	1	1	1		6
Контрольные нормативы	2							2	2		6
Всего за месяц	27	25	25	25	24	26	25	28	29	24	
Всего за год	258										

1.3. Минимальный возраст зачисления по этапам подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
	1-й год	2-ой год	3-ий год	1-й год	2-ой год	3-ий год	4-й год	5-й год
Пауэрлифтинг	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.

Учебный план на 43 недели тренировочных занятий в МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»

Программы, предметные области	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
1. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта циклические, скоростно – силовые виды спорта и многоборья в том числе:	252	336	336	504	504	588	672	756
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	25	30	30	45	45	50	55	65
1.2. Общая и специальная физическая подготовка	98	119	119	176	176	210	250	290
1.3. Избранный вид спорта	94	133	133	202	202	238	267	291
1.4. Другие виды спорта и подвижные игры	35	54	54	81	81	90	100	110

Самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана.

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.
- Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
- Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования.
- 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.

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 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.
- Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека.
- Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, 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 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 (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.

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.

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.

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 жесткости (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 высокого спортивного результата.

-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.

-Неодновременность 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 ритмической 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.

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 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.
- Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

- Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.
- Приборы 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 и к подсобным помещениям.
- Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты.
- Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря

1.4.2. Общая и специальная физическая подготовка

-Овладение комплексов физических упражнений. Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, 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. 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 на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на минибатуте. 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 диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, 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. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процесс тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика 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 и тазобедренных 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 выполнения 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 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. 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 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 максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока. 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 электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны

принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской 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 подвижны 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 с обучающимися 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 физической 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 разбираются 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 первой медицинской помощи проводится медицинской сестрой образовательного учреждения. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются 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 упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения 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 вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом. Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься 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, умению 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 и СФП, которые являются переводными по виду спорта по итогам освоения тренировочного этапа 1-4 года обучения. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой тренировочной группе.

Представленные контрольные нормативы по ОФП и СФП являются итоговыми по виду спорта по итогам освоения обучения дополнительной предпрофессиональной программы. Итоговая аттестация проходит ежегодно в апреле – мае. В протоколах итоговой аттестации ставится отметка об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в образовательном учреждении.

2.2. Восстановительные мероприятия

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 снаряжения, 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.

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 снижение 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.

Психологические средства восстановления.

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. 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 поэтому 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 относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, 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.).

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психологические методы, внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, 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 то, что необходимо устранить в процессе психорегуляции.

Гипносуггестия. Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена с помощью слов особого снаподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или во сне. В снаподобном состоянии, вызванном с помощью гипносуггестии, доминирование восстановительной системы может быть максимальным. Аппаратные методы восстановления: формирование снаподобного 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 система 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: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, барвоздействие, локальное отрицательное давление, бани, сауны.

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 гиперемию 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 обеспечиваемое 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 обеспечение 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 организации и подразделений – на тренировочный этап. Организации 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.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного 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.

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

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 органов грудной клетки, электрокардиография, общий анализ крови, общий анализ мочи, при необходимости клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови. При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования. По результатам медицинских обследований и медицинскую документацию вносится и в копии выдается тренерам – преподавателям. Врачебное заключение, включающее в себя: оценку состояния здоровья, заключение о физическом развитии по существующим стандартам, допуск к занятиям спортом

2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

-Соблюдение требований безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и 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 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ;

-Предоставлением информации о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля (пункт дополнительно включен с 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ); - соблюдение этических норм в области спорта;

-не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях; (Пункт дополнительно включен с 21 января 2014 года Федеральным законом от 23 июля 2013 года N 198-ФЗ)

-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;

-исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2.5.1. 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 и 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.

2.5.2. Требование безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) с обучающимися по безопасности на тренировочных занятиях, с обязательной регистрацией в журнале инструктажа;
- предоставить обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все обучающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения обучающихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение тренировочного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортивном зале

2.5.3 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 появлении у спортсменов признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;
- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

2.5.4. 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.

2.5.5. 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 вызвать «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 отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, 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 учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

2.5.6. Требования безопасности при окончании занятий

Организовать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения; организованно вывести обучающихся с места проведения занятия; производит тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал; доводит до сведения ответственного за спортивный зал и спортивную площадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

2.5.7. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы

Овладение знаниями и умениями 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;
- укрепление 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 и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов;

-успешная сдача контрольных нормативов по промежуточной и итоговой аттестации;

-выполнение спортивных разрядов.

2.5.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

-на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

2.5.9. Допинг в силовом троеборье

Допингом 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 или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании; 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 внесоревновательный период, в том числе непредставление информации, о его местонахождении и его неявка 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 для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства; распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

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. Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией, либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

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 запрещенных субстанций 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 в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допингконтроля;

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 допингконтроля; 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 внесоревновательный 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.

III. Система контроля и зачетные требования

Для групп начальной подготовки.

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

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

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

Выполнение отдельных упражнений из нормативы 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, учитывающиеся при контроле за физическим состоянием спортсмена.

1. Уровень квалификации спортсмена
2. Учет специфики и типа физической активности.
3. Специфика и отличие активности внутри групп.
4. Цель занятий спортом.
5. Учет уровня нагрузок, в зависимости от их специфики.
6. Учет биоэнергетических затрат

7. Цель обследования. В процессе осуществления обследования, необходимо учитывать цели его проведения

- они могут достигаться либо по отдельности, либо вместе, 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 патологического 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.

8. 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.

9. 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, информативным и выполняться средним медперсоналом с тем, чтобы результаты затем были предоставлены специалисту для более длительного и точного анализа.

10. 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

1. нагрузки;
2. 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;
3. уровни развития сторон спортивной подготовленности (физической, тактической, технической, психологической и теоретической);
4. уровни развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
5. специальное спортивное оборудование: спортивные сооружения, снаряжения, экипировка, вспомогательные средства;
6. состояние спортивных животных;

7. спортивное судейство;
8. 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).

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	10 – 11 лет мальчики					10 - 11 лет девочки				
	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов
Бег 60 м (сек)	11,9	11,7	11,3	10,9	10,4	12,8	12,2	11,6	11,3	10,9
Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	155	165	130	135	145	150	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	14	15	17	6	8	10	11	13
Вис на перекладине с согнутыми руками	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	11	14	16	18	20	6	7	8	10	12
	12 – 13 лет мальчики					12 - 13 лет девочки				
Бег 60 м (сек)	10,9	10,7	10,5	10,2	10,0	11,3	11,1	10,9	10,7	10,2
Прыжок в длину с места (см)	155	165	170	175	180	145	155	160	165	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	15	17	19	21	8	10	12	14	15
Вис на перекладине с согнутыми руками	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	14	17	19	21	23	9	10	11	13	15

Для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов.

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 2 года обучения вид спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	11 – 12 лет мальчики					11 - 12 лет девочки				
	2 бал	4 бал	6 бал	8 бал	10 бал	2 бал	4 бал	6 бал	8 бал	10 бал

	ла	ла	ЛОВ	ЛОВ	ЛОВ	ла	ла	ЛОВ	ЛОВ	ЛОВ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	14	16	18	20	7	8	10	12	14
Бег 60 м (сек)	11,0	10,8	10,5	10,2	9,9	11,4	11,1	10,8	10,5	10,3
Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	170	175	140	145	155	160	165
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	20	25	29	32	37	15	19	22	27	30
	13 - 14 лет мальчики					13 - 14 лет девочки				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	16	18	20	22	8	10	12	16	18
Бег 60 м (сек)	10,0	9,7	9,3	9,0	8,7	10,9	10,6	10,3	10,0	9,6
Прыжок в длину с места (см)	175	182	187	193	200	150	155	163	169	175
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	30	35	39	42	47	25	29	32	37	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	4	5	6	8	10	9	11	13	16	18

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов.

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 3 года обучения вид спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	12 - 13 лет мальчики					12 - 13 лет девочки				
	2 бал ла	4 бал ла	6 бал ЛОВ	8 бал ЛОВ	10 бал ЛОВ	2 бал ла	4 бал ла	6 бал ЛОВ	8 бал ЛОВ	10 бал ЛОВ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11,0	10,8	10,4	10,1	9,9	11,4	11,2	10,9	10,6	10,3
Бег 60 м (сек)	155	160	165	175	180	145	150	155	165	170
Прыжок в длину с места (см)	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	14	16	18	20	8	9	10	12	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	25	30	33	38	12	16	20	23	28

за минуту)										
	14 - 15 лет мальчики					14 - 15 лет девочки				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10,0	9,7	9,4	9,0	8,7	10,9	10,7	10,4	10,0	9,7
Бег 60 м (сек)	175	185	190	195	200	150	155	165	170	175
Прыжок в длину с места (см)	4	5	6	9	10	9	11	13	16	18
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	30	36	40	43	47	25	30	33	37	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	15	17	20	23	28	7	9	11	13	15

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

Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг

Контрольные упражнения	13 - 14 лет мальчики					13 - 14 лет девочки				
	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9,9	9,6	9,2	8,9	8,6	10,8	10,5	10,2	9,9	9,5
Бег 60 м (сек)	177	184	189	195	202	155	160	165	175	180
Прыжок в длину с места (см)	5	6	7	9	11	10	12	14	17	19
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	32	37	41	44	49	26	30	33	38	41
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	17	19	21	23	26	8	10	12	14	16
	16 - 17 лет мальчики					16 - 17 лет девочки				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14,7	14,6	14,4	14,1	14,0	18,1	17,9	17,7	17,5	16,5
Бег 60 м (сек)	190	200	210	215	220	155	160	165	170	175
Прыжок в длину с места (см)	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10
Поднимание туловища	7	8	9	10	12	8	9	11	12	15

из положения лежа на спине (количество раз за минуту)										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

**Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 2 года обучения
вид спорта пауэрлифтинг**

Контрольные упражнения	14 - 15 лет мальчики					14 - 15 лет девочки				
	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	4	6	8	10	7	9	11	13	14
Бег 60 м (сек)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,7	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6
Прыжок в длину с места (см)	175	181	187	193	200	150	156	162	168	175
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	9	13	17	20	3	6	9	12	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	10	15	20	25	30	8	11	14	17	20

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

**Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 3 года обучения
вид спорта пауэрлифтинг**

Контрольные упражнения	15 - 16 лет мальчики					15 - 16 лет девочки				
	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7	10,9	10,7	10,5	10,3	9,9
Бег 60 м (сек)	190	200	210	220	225	150	160	170	180	185
Прыжок в длину с места (см)	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	8	10	11	9	11	12	14	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	8	10	12	14	15	8	10	11	13	15

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

**Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 4 года обучения
вид спорта пауэрлифтинг**

Контрольные упражнения	16-17 лет мальчики					16-17 лет девочки				
	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	9	10	11	13	9	10	12	13	16
Бег 60 м (сек)	14,6	14,5	14,3	14,0	13,8	18,0	17,8	17,6	17,0	16,5
Прыжок в длину с места (см)	200	210	215	220	230	160	170	175	180	185
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11

Для прохождения итоговой аттестации необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов.

**Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 5 года обучения
вид спорта пауэрлифтинг**

Контрольные упражнения	17-18 лет мальчики					17-18 лет девочки				
	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов	2 бал ла	4 бал ла	6 бал лов	8 бал лов	10 бал лов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	9	10	11	13	9	10	12	13	16
Бег 60 м (сек)	14,6	14,5	14,3	14,0	13,8	18,0	17,8	17,6	17,0	16,5
Прыжок в длину с места (см)	200	210	215	220	230	160	170	175	180	185
Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11

Для прохождения итоговой аттестации необходимо набрать минимальное количество – 20 баллов.

IV. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение

- у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундомериста;
- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения.
- показ общеразвивающих и специальных упражнений.
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений.
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам.
- обучение техническим действиям. - проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Классификация

Весовые категории (категории собственного веса)

Мужчины: категория 53,0 кг – до 53,0 кг – только для юношей и юниоров

Категория 59,0 кг - до 59,0 кг

66,0 кг - от 59,01 до 66,0 кг

74,0 кг - от 66,01 до 74,0 кг

83,0 кг - от 74,01 до 83,0 кг

93,0 кг - от 83,01 до 93,0 кг

105,0 кг - от 93,01 до 105,0 кг

120,0 кг - от 105,01 до 120,0 кг

120,0 + кг - от 120,01 кг и выше без ограничения

Женщины: категория 43,0 кг – до 43,0 кг – только для девушек и юниорок

Категория 47,0 кг - до 47,0 кг

52,0 кг - от 47,01 до 52,0 кг

57,0 кг - от 52,01 до 57,0 кг
 63,0 кг - от 57,01 до 63,0 кг
 72,0 кг - от 63,01 до 72,0 кг
 84,0 кг - от 72,01 до 84,0 кг
 84,0 + кг - от 84,01 кг и выше без ограничения

V. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

5.1. Перечень спортивного оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования. Спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы (до 200 кг)	Штук	1
2	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	Пар	10
3	Гири спортивные (16,24,32 кг)	Пар	2
4	Зеркало (0,6*2м)	Штук	2
5	Магнезница	Штук	1
6	Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	Пар	3
7	Секундомер	Штук	2
8	Скамейка гимнастическая	Штук	1
9	Скамья для жима лежа	Штук	2
10	Стенка гимнастическая	Штук	1
11	Стойка под гантели	Штук	2
12	Стойка под диски и грифы	Штук	4
13	Стойки для приседания с штангой	Штук	2
14	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	1
15	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	Штук	3

5.2. Перечень экипировки для обучающихся

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2
2	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	1	3
4	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5	Комбинезон для тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
7	Костюм тренировочный	штук	на	-	-	-	-

			занимающегося				
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-
9	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	3
10	Обувь для тяги становой	пар	на занимающегося	-	-	1	3
11	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	-	1	3
12	Рубашка для жима лежа	штук	на занимающегося	-	-	1	2
13	Рубашка для приседания и тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	-	-
14	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	3
15	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	3

VI. Перечень информационного обеспечения дополнительной предпрофессиональной программы

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. – 256 с.
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. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
9. Розин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов./ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №11 1997 год.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
11. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спортсервис, 2005г. 544с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.powerlifting.ru
2. www.wpc-wpo.ru
3. www.rfwf.ru
4. plworld.ru
5. powerlifter.ru