

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
03.09.2015 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДОД ДООПЦ
Неустроева И.С. Неустроева
04.09.2015 год

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

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте **от 10 лет**

Срок реализации программы - **8 лет**

Составитель программы: Петрова Н.В.,
методист ДООПЦ

г. Ковдор

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Титульный лист.

II. Пояснительная записка.

III. Учебно-тематический план.

IV. Содержание изучаемого курса.

V. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

VI. Список литературы.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Пауэрлифтинг» является **предпрофессиональной**. Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **от 10 лет**.

Срок реализации программы **8 лет**.

Программа по форме организации является **общедоступной**, по времени реализации: **многолетней**; программа **модифицированная**.

Программа по пауэрлифтингу **разработана** на основе: Программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, подготовленной заслуженным тренером России Бычков А.Н.

г. Красноярск. 1999 г., утвержденной Президентом федерации Пауэрлифтинга России В.В.Богачёвым. Нормативные документы Государственного комитета РФ по ФКиС (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июня 2001 года), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для ГНП и УТГ. Программа разработана с учетом квалификационных требований по этапам подготовки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных организаций. В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 12 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23

лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры).

Задача данной программы максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь организаторам спорта в развитии этого вида в сети детско-юношеских организаций физкультурно-спортивной направленности..

Основными **целями** Программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи Программы различаются в зависимости от этапа подготовки. В настоящей программе выделены два этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- изучение техники;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по пауэрлифтингу;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Этап учебно-тренировочный (УТГ).

Основными задачами подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Продолжительность этапа - 5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТМ.

**Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную организацию
по этапам подготовки**

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

Программа построена на основополагающих педагогических принципах наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной

методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщения детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, условия зачисления в Центр и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методически рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, контрольно-нормативные требования.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно – профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные планы

В таблице 1 представлен примерный годовой учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При его разработке учитывается режим учебно--

тренировочной работы для различных учебных групп из расчета 52 недели занятий (в часах).

Таблица 1

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки							
		НП				УТГ			
		Годы подготовки							
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4 и 5-й
1	Теоретическая		6	6	6	22	22	20	20
2	Общая физическая		178	219	160	256	288	243	273
3	Специальная физическая		60	80	80	142	182	243	273
4	Техническая		60	101	140	150	182	240	270
5	Тактическая				20	20	20	48	62
6	Инструкторская и судейская практика					4	4	6	6
7	Медицинский контроль		4	4	4	4	4	4	4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана! 6 ! 6 ! 8 ! 8							
9	Контрольные испытания		4	6	6	12	12	10	10
10	Восстановительные мероприятия					8	8	10	10
	Всего часов за 52 недели		312	416	416	624	728	832	936

Годичные планы подготовки

Основные принципы планирования подготовки

При планировании круглогодичной подготовки в учебно-тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В учебно-тренировочной работе с периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших возрастных группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) учебно-тренировочный процесс носит обучающую направленность.

Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечение разносторонней физической подготовленности юных спортсменов и совершенствование на этой основе технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях.

Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основная направленность тренировки на *общеподготовительном этапе* характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление и освоение новых приемов.

Тренировочный процесс на *специально-подготовительном этапе* направлен на

непосредственное становление спортивной формы, подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учетом специфики деятельности и решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Главной задачей *соревновательного периода* (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне, на протяжении всего периода. Основными задачами технической подготовки являются устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача-создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на море, в лесу. В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий.

С ростом спортивного мастерства годовое планирование все больше подчиняется календарю соревнований. Каждый учебный год разбивается на два больших тренировочных макроцикла. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов). Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, ударные и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, уровня разносторонней физической подготовленности путем применения разнообразных упражнений в зале. С этого микроцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются меньшими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются недостатки в физической подготовленности, и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы.

При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, невысокий

рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, высоким уровнем развития мышечного чувства и т.д.

Применение контрольных упражнений на первых трех годах обучения в группах НП преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала.

В таблице 2 приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам. Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно – тренировочных групп третьего года обучения недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного для данной учебной группы.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	До 1 года	10	15	6	-
	Свыше 1 года	---	15	8	2 юн. разряд
УТГ	1 г.о	---	10	12	1 юн. разряд
	2 г.о	---	10	14	3 спорт. разряд
	3 г.о	---	8	16	2 спорт. разряд
	4 г.о	---	8	18	1 спорт. разряд
	5 г.о	---	8	18	1 или КМС

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.

2. В отдельных случаях, по решению тренерского совета, учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

3. В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объёмами, он может быть зачислен на более старший год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

2	Общая физическая подготовка													219
3	Специальная физическая подготовка													80
4	Технико-тактическая подготовка													101
5	Восстановительные мероприятия													-
6	Инструкторская и судейская практика													-
7	Медицинский контроль													4
8	Зачетные и переводные требования													6
	<i>Всего за месяц</i>													416

Таблица 5

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	ГНП 1 г/о	ГНП 2 г/о	ГНП 3 г/о
1	Бег 30 м (сек)	5,3	5,4	5,2
2	Бег 100 м (сек)	16	15,8	15,4
3	Бег 1000 м (мин)	14,55	15,17	14,33
4	Прыжок в длину с места (см)	183	195	190
5	Подтягивание на перекладине (раз)	8	6	10
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	35	43
7	Поднос ног к перекладине (раз)	8	6	10
8	Толчок ядра 4 кг (м) -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	5,89 4,76	8,23 6,73	7,10 5,61
9	Жим штанги лёжа (кг) М –собственный вес	М – 18 %	М – 11 %	М – 9 %

Таблица 6

План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы первого года обучения

№	Содержа	сен	окт	ноя	дека	ян	фев	ма	апр	м	и	и	авг	Всего
---	---------	-----	-----	-----	------	----	-----	----	-----	---	---	---	-----	-------

	тактическая подготовка																
5	Восстановительные мероприятия																10
6	Инструкторская и судейская практика																6
7	Медицинский контроль																4
8	Зачетные и переводные требования																10
9	Соревнования																8
	<i>Всего за месяц</i>																936

Таблица 10

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	УТГ 1 г/о	УТГ 2-3 г/о	УТГ 4-5 г/о
1	Бег 30 м (сек)	5,1	5,0	4,9
2	Бег 100 м (сек)		15,8	15,2
3	Бег 1000 м (мин)	14,39	14,29	14,10
4	Прыжок в длину с места (см)	205	188	197
5	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	45	48
7	Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	12
8	Толчок ядра 4 кг (м) -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	8,96 7,42	6,57 5,0	7,85 6,31
9	Жим штанги лёжа (кг) М – собственный вес	М – 10 %	М – 13 %	М – 5 %

IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теоретическая подготовка

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Для всех учебных групп:

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

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

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

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

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

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

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Для всех учебных групп:

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

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

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

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

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

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

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

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

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 учёбы, 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 тяжёлую весовую категорию.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

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

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

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

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

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

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

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

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учёт 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 её параметрах.

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

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для всех учебных групп.

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

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

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

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

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

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп.

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

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

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

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

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

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

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Для всех учебных групп.

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

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

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

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

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 снаряжении-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для учебно-тренировочных групп.

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 троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме

занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Для всех учебных групп.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. **Упражнения для туловища:** упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини - футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью. Бег целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «пола препятствий»: с перелазанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500м. Кросс на дистанции до 1км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км.

Туристические походы.

Специальная физическая подготовка **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ** **ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)**

Для всех учебных групп

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

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

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных,

голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

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

Практическая подготовка

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

Для учебно-тренировочных.

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

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

КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.

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

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

ЖИМ ЛЁЖА. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев,

отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ (НА КАНИКУЛАХ).

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер, тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

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

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

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

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания

Организация учебно - тренировочного процесса.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объёмы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями центра и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной организации по

представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной организации определяется в зависимости от целей и задач учебного заведения, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно - квалификационных характеристик, утвержденных для

работников физической культуры и спорта.

Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в пауэрлифтинге составляет 10 лет. В этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов. Продолжительность этапа 2-3 года.

У детей в возрасте до 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Этап базовой подготовки

(начальной спортивной специализации)

В 13 у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 12-14 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстро снижаются.

В 12-14 лет значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 12-14 лет быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела происходит в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет. Реализация силовых потенциалов зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной взрывной силы ударных движений 14-17 лет.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к

слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь Центра.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секции, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки,

положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной организации. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной организации.

Годовой план воспитательной работы спортивной организации может содержать следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном

коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих, об уровне их мировоззренческих

представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно - методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, известными спортсменами, беседы о внутриполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной организации; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и

переключения;

- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У спортсменов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсмена, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями вида спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

1. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый спортсмен испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника и т.д. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

-учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа,

самоободрения, самопобуждения (« я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, давать ему нагоняй.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящим соревнованиям.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяют на : текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжения.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку,

упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы) комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной организации, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной организации осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете организации или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся

должны уметь составлять конспект занятий и проводить их вместе с тренером. На четвертом году обучения в учебно- тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. А.В. Бычков, Н.В. Швецова Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью) [текст] / А.Н. Савчук, Г.В. Ходосевич, О.В. Рыженко - Красноярск, ООО «Версо», 2011. - 42с.
2. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. - 1996. - №11
3. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
4. Б.И. Шейко: Пауэрлифтинг / настольная книга тренера/ [текст] / - Москва, ЗАО ЕАМ Спорт сервис, 2004. - 543с.
5. А.В. Коршунова: «Пауэрлифтинг», Хабаровск, 1998г.

Дополнительная литература:

6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.
10. ЕВСК. г. Москва. «Советский спорт».2012.
11. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.

