

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

Рассмотрена
на Тренерском совете №1
«30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НО «Ледовый дворец
в г. Навашино Нижегородской
области» А.Л. Афанасьев
«13» 09 2018 г.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта, относящемуся к группе циклических,
скоростно-силовых видов спорта и многоборья
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации Программы: 1 год.

Разработчики Программы:
Горшков Кирилл Александрович
Щаднов Евгений Эдуардович
Бугаев Павел Сергеевич

г. Навашино, 2018г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план.
3. Методическая часть.
4. Система контроля и зачётные требования.
5. Перечень информационного обеспечения.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «пауэрлифтинг» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008.

Основная функция Программы – физическое образование.

Основной целью Программы – является создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу.

Основными задачами реализации Программы являются:

- овладение основами техники и тактики пауэрлифтинга;
- воспитание физических качеств (силовой выносливости, координации, скоростных качеств);
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности обучающихся;
- разучивание основных приемов техники;
- овладение основами соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.
- освоение соревновательной деятельности.

Программа регламентирует организацию и планирование учебного процесса.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (пауэрлифтинге);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для атлета веса.

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

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

При выступлении сравниваются показатели атлетов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Регламент пауэрлифтинга перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) или русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы).

Становая тяга, как отдельная дисциплина тоже набирает популярность, во многих федерациях введены нормативы для нее.

Требования к выполнению упражнений:

- упражнение выполняется строго по командам и с разрешения судьи, за невыполнение подход не засчитывается;
- не допускается двойных движений.

По приседаниям:

- в приседании должна быть достаточная глубина, обычно тазобедренный сустав должен опуститься ниже коленного;
- за падение штанги во время приседаний спортсмен наказывается;
- начало выполнения упражнения и возврат штанги на стойки после выполнения упражнения только по команде судьи;
- ширина постановки ног на усмотрение спортсмена;
- положение штанги на спине строго регламентировано.

По жиму:

- жим штанги происходит в три команды судьи — «Старт» (штанга опускается до касания тела спортсмена), «Жим» (подаётся после видимой паузы, длина паузы на усмотрение судьи), «Стойки» (после выжимания штанги на прямые руки, штанга по команде судьи возвращается на стойки);
- жимы в «касание» или «отбив», вдавливание штанги в грудь или живот, а также подача штанги не на прямые руки, а сразу в нижнее положение, не считаются соревновательными жимами;
- не допускается отрыв пяток, изменение положения ног, отрыв головы, ягодиц или лопаток от скамьи (в альтернативных федерациях могут быть менее строгие правила);
- ширина хвата на усмотрение спортсмена (на грифе должны иметься отметки, показывающее крайнее положение указательных пальцев), хват открытой ладонью («обезьяний» хват) запрещён.

По тяге:

- способ выполнения тяги, «сумо» или классическая, ширина постановки ног или хват на усмотрение спортсмена;
- поддержка штанги бёдрами, использование лямок не допускается;
- плечи должны зайти за плоскость грифа;
- движение штанги вниз во время отведения плеч не считается двойным движением;
- начало подъёма штанги происходит без команды, опускание на помост — по команде.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» и «экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений.

К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, шитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается:

- штангетки или специальная обувь для приседаний;
- тапочки или специальная обувь для тяги;
- мягкие неопреновые наколенники;
- тяжелоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку.

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка:

- бинты на колени и на запястья;
- майка для жима лежа;
- майка для приседаний и становой тяги;
- комбинезон для приседания;
- комбинезон для становой тяги;
- и некоторые другие.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5-15 кг в каждом движении.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге не является обязательной. Спортсмен может выйти на помост в обычном борцовском трико, что довольно часто происходит в становой тяге.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| - весы; | - стенка гимнастическая; |
| - секундомер; | - стойка под диски; |
| - магнетица; | - стойка для приседания со штангой; |
| - помост для пауэрлифтинга; | - штанги; |
| - тренажер пресс/брусья/турник; | - столы; |
| - гантельный ряд от 3 до 35 кг
(шаг 1 кг) со стойкой под гантели; | - стулья; |
| - гири спортивные от 16, 24, 32 кг; | - телевизор; |
| - зеркала; | - ноутбук. |
| - скамья для жима лежа; | |
| - скамьи гимнастические; | |

Зачисление детей на обучение осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) ребенка и предоставления следующих документов:

- копии свидетельства о рождении ребенка;
- медицинского заключения о возможности заниматься спортом,
- справки из образовательного учреждения.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих обучение, представлены в таблице №1.1.

Таблица №1.1.

Режим учебной работы и минимальная наполняемость групп

Этап подготовки	Примерная годовая нагрузка (час)	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (ч/нед)	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость групп, чел.
Спортивно-оздоровительный	276	6	Дети с 12 лет	15

Обучение начинается 1 сентября.

Процесс обучения ведется в соответствии с учебным планом.

Основные формы занятий и методы организации и проведения образовательного процесса представлены в таблицах 1.2. и 1.3.

Таблица 1.2.

Основные формы занятий

Основные формы проведения занятий	
Урочная форма	Внеурочная
<ul style="list-style-type: none"> - групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе; - практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию - индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся; - просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований; - учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах 	- соревнования.

Таблица 1.3.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Методы организации и проведения обучения		
Словесные методы	Наглядные методы	Практические методы
<ul style="list-style-type: none"> · описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> · показ упражнений и техники выполнения приемов; · жестикуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> · метод упражнений; · соревновательная практика; · сдача контрольных нормативов; · непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники, тактики и совершенствование в ней;
- теория;
- участие в соревнованиях.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель. Единицей измерения времени и основной формой организации учебной работы в учреждении является занятие продолжительностью 45 минут, как 1 академический час. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, т.е. 90 минут.

Допускается проведение учебных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планирование учебного процесса осуществляется на весь год, годовой план-график.

Составляется расписание занятий.

Учёт учебной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в журнале.

При планировании учебных занятий с обучающимися необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения времени по месяцам и видам подготовки. Распределение времени по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности обучающихся - их биологического возраста.

Общая тенденция динамики учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема.

В таблице №2.1. представлено соотношение объемов учебной нагрузки, отводимых на отдельные виды подготовки.

Таблица №2.1.

Соотношение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки.

Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки
Общая физическая подготовка (%)	35 - 55
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 40
Технико-тактическая подготовка (%)	15 - 17
Теоретическая подготовка (%)	5-7
Участие в соревнованиях (%)	2 - 5

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Учебный план проведения учебных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Форма аттестации/количество часов	итого
1	Теоретическая подготовка	20	Зачет/ 2	22

2	Общая физическая подготовка	119	Тестирование по контрольным нормативам/ 2	121
3	Специальная физическая подготовка	104	Тестирование по контрольным нормативам/ 2	106
4	Технико-тактическая подготовка	19	Тестирование по контрольным нормативам/ 2	21
5	Участие в соревнованиях	6	показатели участия в соревнованиях	6
Итого часов за 46 недель		268		276

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка.

3.1.1. Физическая культура и спорт в России.

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

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

Органы государственного, федерального и городского 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 школы 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 российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу.

3.1.2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

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

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

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

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

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

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

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

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.
Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.
Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.
Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

3.1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

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

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение 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 для юного троеборца.

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

Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питательный режим троеборца.

3.1.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

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

Само контроль – 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 массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

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.

3.1.6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

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

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

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

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

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальное приложение усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

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

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

3.1.7. Методика обучения троеборцев.

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

3.1.8. Методика тренировки троеборцев.

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

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

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма.

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

Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.

3.1.9. Планирование спортивной тренировки.

Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

3.1.10. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

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

3.1.11. Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

3.1.12. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка. Техника безопасности.

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

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

3.2. Практический материал

3.2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения для ног: поднятие 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 с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Подвижные игры:

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

3.2.2. Специальная физическая подготовка

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

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

- основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

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

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

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

- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и

отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;

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

Положения силовой тренировки:

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

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

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

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

1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;

2) варьировать число повторений;

3) изменять последовательность выполнения упражнений;

4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;

5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;

6) варьировать скорость выполнения упражнений;

7) изменять время отдыха между подходами;

8) варьировать величину отягощений;

9) использовать различные принципы тренировочного процесса;

10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках:

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

- методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

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

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

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

- методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и

повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировке начинающих троеборцев.

3.2.3. Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

Приседание.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

Жим лежа.

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

Тяга.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

3.2.4. Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание.

Совершенствования ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

Жим лежа.

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

Тяга.

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы,

предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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

3.3.5. Развитие специфических качеств обучающегося.

Упражнения, используемые в 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 постановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа.

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

Тяга.

Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

3.2.6. Тренировка на учебно-тренировочных сборах или спортивном лагере (на каникулах).

На учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка обучающегося 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 летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика и др. В летний период также не исключаются тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

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

3.2.7. Организационные и методические указания

Учебный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

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

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания медицинской помощи должны проводиться при участии врача.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

Общая физическая подготовка обучающегося осуществляется в процессе учебных 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 учебных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. 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 учебного процесса является групповой урок. Занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока 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.

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 и ли 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, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариабельным: применяются отягощения малые средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

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

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием

упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

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

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

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умение 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 обучающимися – 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 системы, и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствует активному отдыху, снимает утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

При проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми следует уделять должное внимание освоению техники пауэрлифтинга, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

На теоретических занятиях обучающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:

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

Интеграция форм обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку обучающихся. Классификация форм обучения представлена в Таблице 3.1.

Таблица 3.1.
Классификация форм обучения

№ п/п	Форма обучения	Действия тренера-преподавателя и обучающегося
1	Сообщающая	Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированная	Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкагам). Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль обучающегося. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемная	Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет ее основные части, заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающийся формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровая	Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельная	Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

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

Рефлекси́рование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

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

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

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

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

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

Лица, проходящие обучение, обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки результатов освоения и условий реализации Программы применяются текущая, промежуточная и итоговая формы аттестации обучающихся.

Осуществление мероприятий по аттестации обучающихся, является обязательным разделом Программы.

Состав контрольных показателей по разделам подготовки определяется видом и задачами контроля (текущего, промежуточного, итогового).

Текущая аттестация проводится не реже 2-х раз в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

Промежуточная аттестация проводится по итогам года с целью определения успешности обучения для перевода на следующий этап.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения.

По результатам итоговой аттестации определяется владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям Программы.

Аттестация проводится в форме зачетов, контрольных тестов, показателей участия в соревнованиях.

По теоретической подготовке проводятся зачеты в виде индивидуальных устных ответов обучающихся по контрольным вопросам.

Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности, теоретической и технико-тактической подготовки обучающихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех лиц, осуществляющих обучение. Перед тестированием проводится разминка. Тестирование проводится в установленные годовым планом-графиком сроки.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов обучающихся. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

Примерные вопросы для проведения оценки **теоретических знаний**:

1. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.
2. Зарождение пауэрлифтинга.
3. Строение организма человека.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Режим дня и основы самоконтроля.
6. Сведения о технике пауэрлифтинга.

7. Спортивный снаряд-штанга, инвентарь и оборудование зала.
8. Техника безопасности.
9. Ведение дневника спортсмена.
10. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.
11. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета.
12. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Оценка **общей физической и специальной физической подготовленности** обучающихся:

1. Бег 30 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений и быстроты обучающихся. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (в секундах).

2. Челночный бег 3x10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых качеств обучающихся. Тест проводится в зале. По сигналу ребенок стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (в секундах).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. Исходное положение: упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Ребенок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Оценивается количество раз.

4. Подтягивание из виса на перекладине. Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц; подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков; в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной; опускание тела также происходит плавно — продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела; дышать при подтягивании следует правильно: на подъеме следует делать выдох, а на спуске делать вдох; хват должен быть крепким; корпус должен быть расположен строго вертикально. Оценивается количество раз.

5. Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Тест проводится для выявления силовых качеств юного троеборца. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения обучающемуся даются две попытки, из которых регистрируется лучшая (в метрах).

6. Подъем туловища лежа на спине. Лечь на пол; зафиксировать ступни; ноги согнуть в коленях; завести руки за голову, сомкнув пальцы на затылке; поднять верхнюю часть туловища так, чтобы она создала воображаемую букву V с линией бедер; вернуться в исходное положение. Оценивается количество раз.

7. Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд. Упражнение выполняется на скорость. Лечь на пол; зафиксировать ступни; ноги согнуть в коленях; завести руки за голову, сомкнув пальцы на затылке; поднять верхнюю часть туловища так, чтобы она создала воображаемую букву V с линией бедер; вернуться в исходное положение. Оценивается количество раз выполненное за 20 секунд.

8. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Встать ровно, поставить стопы на ширине плеч, выпрямить спину; опустить корпус вниз; достать руками пола не сгибая ноги в коленях; зафиксировать касание в нижней точке на 1—2 секунды; вернуться в исходное положение. Оценивается касание пола кончиками пальцев, пальцами, ладонями.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки итоговой аттестации приведены в таблице 4.1.

Таблица № 4.1.

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Соревновательная деятельность оценивается:

Разбор прошедших соревнований проводится на следующий день на общем собрании учебной группы. Оценка тренером прошедших соревнований: анализ и степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение подводятся итоги и намечается пути дальнейшей работы.

В таблице 4.2 приведены показатели соревновательной деятельности.

Таблица №4.2.

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	январь	май	Итого
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	-	-
Основные	-	-	-

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список использованной литературы

1. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг. Путь к силе». М. 1998
2. Шейко Б. И. «Пауэрлифтинг». М. 1997.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07 января 2015 года № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- 2.. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3.Министерство образования Нижегородской области <http://www.minobr.government-nnov.ru/>