Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «ОЛИМП»
_____ А.А.Демченко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по пауэрлифтингу

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 184 часов

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 32519

Разработчики программы:
Монастырева Людмила Ивановна,
инструктор-методист МБУ ДО
СШ «ОЛИМП»
Андреев Валерий Гаврилович
тренер-преподаватель по пауэрлифтингу
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»

г. Новороссийск,2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»……3-

1.1. Пояснительная записка…….3

1.2.Цели и задачи……..7

1.3.Планируемый результат…….8

1.4. Учебный план…….9

1.5.Содержание учебного плана ……...……..10

1.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка……..22

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»……

2.1. Календарный учебный план……..……..30

2.2. Условия реализации программы…….31

2.3. Система контроля…….32

2.4. Методическое обеспечение программы…….43

2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий……...47

2.6. Список литературы…….…….49

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»

1.1.Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

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

Пауэрлифтинг включает в себя три соревновательных упражнения со штангой: приседания, жим лежа и тягу. Занятия пауэрлифтингом способствует увеличению мышечной силы, укрепляет связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие жизненно необходимые качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах,

повышают работоспособность всего организма, оказывают благоприятное влияние на здоровье обучающихся.

При правильной организации учебных занятий, силовая тренировка улучшает функциональные возможности всего организма в целом, повышает надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствует дыхательный аппарат, работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ.

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу (далее Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней. Программа взаимосвязана с предпрофессиональной программой базового уровня подготовки по пауэрлифтингу, что позволит тренерам-преподавателям ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом. В современном мире изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между различными видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу

жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности данной программы

Особенностью программы заключается в разносторонней гармоничной физической подготовке, развитию выносливости. Большая нагрузка приходиться на средства общефизической, специальной и вспомогательной физической подготовки для создания базы для дальнейшей специализации. Также в программе уделяется большое внимание коррекции отклонений в физическом развитии, укреплению здоровья и начинается обучение базовой технике.

Подготовка учащихся наполнена большим разнообразием средств (из различных видов спорта) и методов проведения занятий. Широко применяться игровой метод (спортивные и подвижные игры, соревновательное выполнение изученных упражнений и т.д.) Нагрузка планируется в основном малого и среднего объема, изредка большого объема.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в тренажерном зале, с применением инвентаря и оборудования. Программа по пауэрлифтингу направлена на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума. Основой атлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышечного корсета. Занятия атлетической гимнастикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Педагогическая целесообразность программы в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательности,

активности, наглядности, доступности, индивидуализации, системности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введении соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью. Таким образом педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать учащихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих годах обучения. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками по пауэрлифтингу занимающимися, для успешного участия в соревнованиях.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Обучение по программе рассчитано на 46 недель. Срок реализации программы один год с объемом 184 часа.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 17 лет. Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося. При комплектовании групп необходимо учитывать физическую подготовленность и возраст обучающихся.

Комплектование групп по возрасту: 10-13 лет, 11-14 лет, 12-15 лет, 13-16 лет, 14-17 лет.

Обучение осуществляется в группах численностью не более 15 человек.

Форма обучения очная. Формы организации деятельности: групповые занятия.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.).

1.2. Цели и задачи

Цель. Формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся через приобщение к занятиям по избранному виду спорта с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредствам занятий пауэрлифтингом. Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу.

Задачи:

Предметные

- овладение техникой атлетической гимнастики, обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга.
- развитие у обучающихся способности к оценке силовых параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься спортом,
- развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня как общей физической подготовки пауэрлифтера,
- овладение техникой с целью повышения эффективности в выполнении упражнений.

Личностные

-формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у учащихся спортивного духа и волевых качеств;
- развитие нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

Образовательные:

• овладение техникой атлетической гимнастики, обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга.

Развивающие:

• развитие у обучающихся способности к оценке силовых параметров движений,

• формирование умений самостоятельно заниматься спортом,

• развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня как общей физической подготовки пауэрлифтера,

• овладение техникой с целью повышения эффективности в выполнении упражнений.

Воспитательные:

• воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни,

• воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;

• формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях по пауэрлифтингу.

Программа разработана с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся, включает в себя методику обучения, тематическое планирование, психологическую подготовку, самоконтроль.

1.3.Планируемые ожидаемые результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Способы определения результативности программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу и правил поведения.

1.4. Учебный план.

Таблица 1

Наименование раздела	**Количество часов**			**Формы контроля**
	Всего	**Теория**	**Практика**	
Теоретическая подготовка	**23**	23		Опрос
Практическая подготовка	**161**		**161**	контрольные нормативы, текущий контроль

- Общая и специальная физическая подготовка	68		68	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая и тактическая подготовка	60		60	текущий контроль
- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика и др.)	33		33	текущий контроль
Итого:	**184**	**23**	**161**	

1.5.Содержание учебного плана

В тренировочном занятиях по пауэрлифтингу используются следующие виды физической подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие всех мышечных групп и физических качеств, которые способствуют достижение высоких спортивных результатов на этапах детского и массового спорта, а также является средством восстановления в спорте (выполнение неспецифических упражнений).

Вспомогательная физическая подготовка (ВФП) является первой ступенькой для развития специальной физической подготовленности и направлена на развитие специальных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и нервно-мышечной координации при выполнении соревновательных нагрузок и восстановлении после них.

Специальная физическая подготовка (СФП) развивает специфические двигательные качества, необходимые в соревновательной деятельности (развитие максимальных усилий и абсолютной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, специальной выносливости).

Использование в тренировочных занятиях средств ОФП и СФП создает базу и рост функциональной подготовленности учащихся, что способствует росту спортивных результатов. Функциональная подготовка определяет экономичность и оптимальность выполнения двигательных действий.

На занятиях по пауэрлифтингу применяются следующие методы развития силы:

Метод максимальных усилий

«Равномерный» метод – упражнение выполняется с весом 90-95% от максимального результата по 2-3 повторения в 3-4 подхода с интервалом отдыха 2-5 минут. Темп движения произвольный.

Методический прием «Пирамида» - выполняется несколько подходов с увеличением отягощения и сокращением количества повторений в каждом последующем подходе.

Например:

1 вариант	2 вариант
1 подход вес 80% от макс. – 5 раз	1 подход вес 70-80 % от макс. – 5 раз
2 подход вес 90% от макс. – 2 раз	2 подход вес 90% от макс. – 2-3 раза

3 подход вес 95% от макс. – 2раза 3 подход вес 95% от макс. – 1-2 раза
4 подход вес100% от макс. – 1 раз 4 подход 100% - 2 п. х 1 раз.
5 подход – попытка на весе 105%
Отдых между подходами 2-4 минуты
Методический прием «Максимальный» - максимальный вес поднимается по 1 разу в 4-5 подходов с произвольным отдыхом
Метод повторных усилий – упражнение выполняется с весом 60-65% по 8-12 повторений.
Метод до отказа- 50-60% до отказа
Метод динамических усилий – работа на силовую выносливость 3-4 раза по 15 и более повторений.

Соотношение величины нагрузки (в % от максимального результата) в различных методических приемах

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от мах.	Кол-во повторений упражнения	Кол-во подходов	Отдых мин.	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
1	2	3	4	5	6	7	8
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	до 100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
Метод повторных усилий	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий

Метод предельных усилий (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30-70	До «отказа»	2-4	5-10	Высокая	Субмаксимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20-60	До «отказа»	2-4	1-3	Высокая	Субмаксимальный
Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод развития силы	Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата	15-35	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

1.Поднимание непредельного веса до выраженного утомления (вес 60-65% до предела).

Метод способствует росту мышечной массы, помогает контролировать технику выполнения упражнения. Широко используется на начальных стадиях занятий.

1. Поднимание непредельного веса с максимальной скоростью – развивается взрывная сила.
2. Метод максимальных усилий – поднимание веса равного 90-100% от 1 до 3-х

повторений в подходе.

Соотношение веса отягощения в % к максимальному и числа возможных повторений в одном подходе:

Вес	Вес	Вес
Св.100% - 1 раз	90% - 8-10 раз	50% - 20-30 раз
100 % - 1 раз	75% - 10-12 раз	40% - св.30 раз
95% - 2-3 раза	70% - 12-15 раз	
90% - 3-5 раз	65% - 15-18 раз	
85% - 5-7раз	60% - 18-20 раз	

Изометрический метод развития силы – это такая работа мышц, когда меняется её тонус, она напрягается, но изменение длины волокна не происходит.

Методика развития силы изометрическим методом в отдельных упражнениях:

- Максимальное напряжение 90-100% (измеряется динамометром);
- Усиление длится 6 секунд;
- Между усилениями паузы 10-30 сек.;
- Наращивается усилие плавно и также плавно сбрасывается нагрузка;
- Каждое упражнение выполняется по 3-5 подходов;
- В тренировочное занятие включается не более 6 упражнений;
- В подходе 5-6 секундные усилия с паузами между ними 10-30 секунд;
- Отдых между подходами от 30 сек до 1 мин.;
- Первый месяц занятий включать не более 2-х упражнений в тренировочное занятие (постепенно довести до 6 упражнений, добавляя по 1 упражнению в месяц;
- Тренировки в изометрическом режиме проводить не чаще 1-2 раз в неделю.
- Статические упражнения как вспомогательный метод развития силы достаточно эффективны, но не лучше динамических. Сила мышц при изометрических упражнениях возрастает именно в тех положениях и при тех углах, при которых выполняется упражнение. Упражнения используются для разучивания и закрепления определенных положений, которые атлету выгодно сохранять при подъеме веса, эффективно применять статические в комбинации с динамическими (тяга – отрыв от помоста до колен – удержание 3-4 секунды, а затем поднять дальше.
- Аналогично в выполнении жима и в приседания.
- В избранном упражнении определяются 3-4 «мертвых» точки, в которых гриф штанги закрепляется неподвижно или ставится вес больше максимального (110-120%).
- Максимальное напряжение при выполнении упражнения 80-100%;
- Усилие при выполнении упражнения в каждом подходе длится в течение 6-10 сек.;
- Между усилиями отдых 10-30 сек.;
- Наращивать усилия необходимо плавно и также сбрасывать нагрузку;
- В каждой из 3-х точек выполняется по 5-6 усилий с паузами между ними 10-30 сек. (в зависимости от уровня подготовленности обучающегося);
- Отдых между подходами от 30 сек. до 1 мин.;
- Первый месяц применения метода выполнять по 2 упражнения в тренировку (не более) и постепенно довести до 6 упражнений (добавляя по 1 упражнению в месяц, так как резкое увеличение нагрузки может способствовать повышению давления);

  Пример: Одно упражнение в жиме лежа

1 точка: 1-е усилие – 6 сек. – отдых 30 сек.;

2-е усилие – 6 сек. – отдых 30 сек.;
3-е усилие – 6 сек. – отдых 30 сек.;
4-е усилие – 6 сек. – отдых 30 сек.;
5-е усилие – 6 сек. – отдых 30 сек.

Отдых от 30 секунд до 1 минуты.
2,3 точки - аналогично первой.
Отдых между упражнениями от одной до трех минут.

Уступающий метод развития силы заключается в опускании веса с сопротивлением. Уступающую работу можно выполнять с весом до 120-140 % от максимального (поднимать в и.п. с посторонней помощью). Этот метод как и изометрический является вспомогательным.

При выборе метода выполнения силовых упражнений всегда необходимо учитывать возрастные, половые и индивидуальные особенности организма обучающегося, уровень их физической, психической и функциональной подготовленности.

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа и на брусьях, упражнения с сопротивлением в парах, лазание по канату или шесту, различные виды приседаний, выпрыгивание вверх из полного приседа,
запрыгивание на возвышение, ходьба на руках.

Упражнения для мышц брюшного пресса – упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье.

Упражнения на перекладине.

Упражнения с отягощениями: упражнения с набивными мячами, комплексы упражнений и упражнения для отдельных мышечных групп с гантелями, резиновыми амортизаторами, гирями, эспандерами, упражнения на блочных тренажерах.

Физическое качество быстрота – характеризуется способностью человека совершать те или иные действия за минимальное для данных условий время.

Скоростные действия предполагают смену сокращений и расслаблений мышц. Физиологический процесс проявления быстроты связан со скоростью нервных процессов. Наибольший прирост результатов наблюдается в возрасте от 7 до 14 лет.

Методика развития быстроты и применяемые средства:

- Выполнение упражнений в близком к максимальному темпе за 10-15 сек. (разнообразные общеразвивающие упражнения, прыжки со скакалкой, серии прыжков и т.д.).

Повторный метод (3-4 раза пробегание отрезков по 10-30 метров с близким к максимальному темпе с промежуточным отдыхом до 5 минут; челночный бег 3х10м., 5х10 м. и т.д.)

Соревновательный метод (контрольные прикидки, соревнования в легкоатлетических видах спорта – спринтерский бег, прыжки, метания).

Выполнение упражнений с отягощением до 20% в максимально возможном темпе; силовых упражнений в максимальном темпе (приседание, выпрыгивание из приседа, прыжки со скакалкой, отжимание, подтягивание, метание, бег на месте – частота шагов). Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

Контрольными нормативами являются упражнения из тестов по ОФП.

Основные правила для организации занятий по развитию силы:

– Строго соблюдать методику построения занятий.
– ОФП – фундамент в развитии силы, поэтому в содержание занятий необходимо включать упражнения для развития других физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, быстроты (комплекс развития).
– Больше внимания уделять укреплению мышц брюшного пресса и спины.
– Ограничить до минимума выполнение глубоких приседаний с близким максимальному и максимальным весам, становые тяги, прыжки со штангой.
– Выполняя упражнения со штангой следить, чтобы спина была выпрямлена.
– Прекратить тренировку при появлении боли, предупреждать травмы, они следствие неправильной тренировки.

Физическое качество гибкость – это способность человека выполнять движение с большой амплитудой.

Средства для развития гибкости:

- Висы на перекладине и гимнастической стенке;
- Маховые движения в висах и упоре на брусьях, стоя у гимнастической стенке;
- Маховые движения у гимнастической стенке;
- Упражнения в парах;
- Акробатические упражнения (перекаты в группировке, «мост», стойки, кувырки, шпагаты и полушпагаты и т.д.);
- Выполнение ОРУ с большой амплитудой.

Упражнения выполняются для суставов рук, ног, туловища. Каждое упражнение выполняется с постоянным увеличением амплитуды движения. Каждое упражнение (для каждого сустава) выполняется в одном занятии по 2-3 подхода с количеством повторений от 15 до 25-30 раз. Между сериями делаются упражнения на расслабление. Упражнения можно чередовать с самомассажем.

Физическое качество выносливость

Средства и методы развития общей выносливости:

– бег в медленном темпе, ходьба, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры, туризм, шейпинг, аэробика и другие виды спорта при условии, если нагрузка получается длительная, а средняя ЧСС 110-120 уд./мин.;

- переменный непрерывный бег (с переменной скоростью);
- 6-ти минутный тест (по школьной программе физического воспитания);
- выполнение упражнений с отягощениями свыше 15 повторений в подходе (развивает силовую выносливость);
- кроссовая подготовка, оздоровительный бег со скоростью 1 км в 6-7 мин.

Физическое качество ловкость

Ловкость зависит от запаса разнообразных двигательных умений и навыков и уровня развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Средства развития ловкости – постоянно осваивать новые движения из различных видов спорта.

Методика развития ловкости:

- повторные, многократные выполнения упражнений;
- выполнение упражнений с изменением заданий, способов и количества повторений.

Ловкость формируется в процессе всей жизни человека. Чем больше запас двигательных умений и навыков, тем легче осваивать новые упражнения.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Физические качества и телосложение	**Уровень влияния**
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 – значительное влияние
2 – среднее влияние
1 – незначительное влияние

Теоретическая подготовка

Теория и методика физической культуры и спорта

1. *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Понятие о физической культуре и спорте и их значение в моральном, физическом, волевом и трудовом воспитании; приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение ЕВСК в развитии спорта в России и в повышении мастерства Российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

2. История развития пауэрлифтинга

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые Чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира, Европы.

Роль тяжёлой атлетики и её 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. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строения и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, душ, баня). Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливание для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух,

вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса тела и переход в более тяжелую весовую категорию.

5. Основы спортивного питания

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

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятия о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный массаж, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадания инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия,

прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в 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. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональное отношение характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки

в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

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

9. Требования техники безопасности при занятиях

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

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые, тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки и т.д. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения инвентаря.

Техническая и тактическая подготовка

1.**Техника** – рациональный способ решения двигательного действия способствующий эффективному решению двигательной задачи и повышению спортивных результатов.

Требования к технике выполнения упражнений:

- результативность (стабильность результатов);
- эффективность (высокий качественный уровень);
- стабильность (независимо от условий и функционального состояния организма;

- вариативность (способность к коррекции двигательных действий в зависимости от условий и ситуаций на соревнованиях;
- экономичность (рациональность использования энергетических ресурсов при выполнении упражнений.

Средства технической подготовки

- общеподготовительные упражнения;
- специальные подготовительные упражнения;
- соревновательные упражнения
- применение средств срочной информации;
- применение облегченных снарядов;
- упражнения на тренажерах;
- тренировка упражнений в целом и по отдельным частям;
-страховка и помощь при выполнении упражнений.

При разучивании техники соревновательных упражнений необходимо соблюдать следующую последовательность: получения знания – овладение умением – переход к навыку.

Этапы технической подготовки:

- создание и освоение модели технического приема;
- закрепление освоенного приема;
- предсоревновательная подготовка – выполнение упражнений в соревновательных условиях (заранее смоделированных);
- применение в условиях соревнований.

Контроль технической подготовленности:

- количество усвоенных технических приемов;
- эффективность применения на соревнованиях;
- сравнение технической подготовки обучающихся с параметрами лучших спортсменов;
- сопоставление техники обучающихся различной подготовки;
- реализации технической подготовленности в соревновательных условиях.

Тактика – искусство ведения соревнования в рамках установленных правил. Освоение тактики осуществляется за счет:

- создание технической схемы ведения соревнования;
- приобретение опыта выполнение технических приемов в стандартных условиях, без противника, с противником и наличии помех;
- формирование индивидуального стиля ведения

Виды стратегии и тактики:

- определение главной задачи (стратегия) многолетней тренировки на каждом этапе тренировочного процесса;
- выполнение контрольных нормативов для определения уровня физического развития учащихся;
- стратегия спортивного сезона (выиграть главные для конкретного учащегося соревнования года);
- тактические действия учащегося до, во время и после соревнований (До – информация о противнике и скрытие о своей физической подготовке,

психологическое воздействие на противника; во время – тактика ведения соревнования с учетом тактики противника и изменение тактики по ходу соревнований; после – разбор соревнований и план дальнейших действий).

Последовательность тактической подготовки:

- тренировка без противника и с противником;
- тренировка с партнером (по группе, команде и т.д.);
- опыт применения отработанных тактических действий на соревнованиях различного уровня;
- ведение индивидуального дневника обучающегося.

Контроль тактической подготовленности:

- разносторонность тактики и умение её применять на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- рациональность тактических действий, позволяющих получить положительный результат;
- эффективность тактики (качественный показатель – победа в борьбе с равными противниками;
- контроль за ведением и анализ результатов, отраженных в индивидуальном дневнике обучающегося.

1.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися спортивно-оздоровительных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания учащихся обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта

- оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно

учащихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди учащихся, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1 .Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет
личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

• гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов
учащихся);

• воспитание в процессе спортивной деятельности;

• индивидуальный подход;

• воспитание в коллективе и через коллектив;

• сочетание требовательности с уважением личности учащихся;

• комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

• единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

• государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

• нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

• профессиональные качества (волевые, физические);

• социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

• социально-правовое (воспитывает законопослушность);

• социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

• мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

• приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

• преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у учащихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

• развитие стремления следовать нормам гуманистической мысли, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по группе и команде в не зависимости от их национальности и вероисповедании;

• формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
• развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-преподаватель,* который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащегося во время тренировочных занятий, мероприятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий с учащимися важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивных занятий. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками
на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых

педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении,
отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание учащегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у учащегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе учащийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листовок, проведение походов и экскурсий, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в спортивных соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Основное содержание психологической подготовки учащихся состоит в следующем:

- Формирование мотивации к занятиям спортом;
- Развитие личностных качеств;
- Совершенствование внимания, воображения, памяти, что будет

способствовать быстрому восприятию информации и принятию рациональных решений.

- Развитие специфических чувств – «чувство помоста», «чувство штанги»,

«чувство ритма выполнения упражнений».

- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на учащихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. По содержанию средства и методы делятся на:

- Психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные,

поведенческо-организующие, социально-организующие.

- Психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.
- Средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы.
- Средства воздействия на интеллектуальную сферу.
- Средства воздействия на эмоциональную сферу.
- Средства воздействия на волевую сферу.
- Средства воздействия на нравственную сферу.

Основные направления подготовки и развития психических качеств обучающихся:

1)Мотивация – потребности, возникающие в сфере высшей нервной деятельности человека. Для сохранения и повышения мотивации учащихся к напряженной подготовке и достижению высоких результатов используются меры:

- Постановка тренером-преподавателем задач с ощущением новизны в совершенствовании технико-тактической, физической и психологической подготовки.
- Вовлечение учащихся в творческий процесс. Планирование, вызывание у него инициативы и активного поиска новых средств, методов и направленности занятий.
- Присутствие в занятиях постоянного разнообразия и новизны (задач, средств, методов, музыкальное сопровождение и т.д.).
- Воспитание чувства патриотизма.

2)Волевая подготовка

Структура волевой подготовленности

- Целеустремленность и ясное видение перспективной цели.
- Решительность и смелость, склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений.
- Настойчивость и упорство, способность к мобилизации функциональных резервов организма, активизация сознания в достижении поставленных целей и преодолении возникших препятствий.
- Выдержка и самообладание, ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения.
- Самостоятельность и инициативность.

Практической основой методики воспитания волевых качеств являются факторы:

- Обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.

- Введение дополнительных трудностей (дополнительные задачи), усложнение

условий занятий, усложнение соревновательных правили т.д.).

- Использование соревнований и соревновательного метода (установка на

количественную или качественную сторону выполнения задания, соревнования в усложненных и необычных условиях, регулярное участие в календарных соревнованиях).

- Усиление функции самовоспитания (режим жизни, самоубеждение, саморегуляция эмоций, самоконтроль и ведения дневника спортсмена).
- Воспитание нравственности и этики учащихся, соблюдение правил и норм поведения учащихся.

3)Идеомоторная тренировка (мысленный образ двигательного действия + малозаметные микродвижения мышц в ответ на мысленное выполнение упражнения) способствует:

- воспроизведению упражнения, сопровождающегося мышечными сокращениями;
- чувственному восприятию параметров движения (зрительное, пространственное, мышечное)
- психической регуляции межмышечной координации;
- способности обучающегося предельно сконцентрировать внимание на максимальной активности работающих мышц и максимальном расслаблении не работающих.

Мысленное воспроизведение должно проводиться в точном соответствии с техническими характеристиками упражнения.

Концентрация внимания должна быть направлена на выполнение конкретных элементов технико-тактических действий.

1) ***Совершенствование специализированных умений.***

- Концентрация внимания.
- Регулирование психической напряженности, сопровождающийся одним фактором (тревога, дискомфорт, страх, переживание, эмоциональное возбуждение или торможение) или их совокупность.
- Выработка толерантности к эмоциональному стрессу (снижение чувствительности к неблагоприятным факторам воздействия: выдержка, самообладание, адаптация).

Управление стартовым состоянием:

- Состояние недостаточного возбуждения (заторможенность и апатия, вялость и недостаточная сосредоточенность, невозможность сконцентрировать внимание на предстоящем выступлении) – происходит при внутренней установки обучающегося на проигрыш, отсутствие цели и низким уровнем притязаний.

Для устранения необходимы: применение скоростно-силовых упражнений в разминке, возбуждающий массаж, холодный душ, возбуждающие психологические воздействия, медицинские средства.

- Состояние оптимального возбуждения – готовность к борьбе и желание победить, объективная оценка потенциальных возможностей (своих и соперников), уверенность в своей готовности победить.
- Состояние перевозбуждения (спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен,
раздражителен, суетлив, нетерпим к окружающим, теряет самообладание, вспыльчив). Учащемуся требуется доброжелательное отношение, прием горячего душа. Проведение малоинтенсивной разминки (желательно в уединении), психорегулирующие воздействия.
-Торможение вследствие перевозбуждения (запредельное торможение). Для устранения те же приемы что при перевозбуждении.

5) Контроль подготовленности психических качеств.

Психическую подготовленность учащихся оценивают по следующим показателям:
- Личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация к победе, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и анализу своих действий и т.д.)
-Стабильность выступлений на соревнованиях, умение показать лучшие результаты на главных соревнованиях.
-Объем и степень концентрации внимание в различных соревновательных ситуациях.
-Способность управлять уровнем возбуждения перед и в ходе соревнований.
--Степень совершенства различных восприятий параметров движения, способность к психической регуляции мышечной координации, быстроте восприятия и переработки информации.

В работе с учащимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так в подготовительной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей

степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач и направленности тренировочного занятия.

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

Способность управлять психическими процессами с ростом спортивного мастерства играет важную роль и часто определяет результат соревнования. Психические способности (воля, внимание, память, реакция и т.д.) поддаются развитию и управлению со стороны сознания.

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.2.Календарный учебный план

	Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль		Всего
		01-07	08-14	15-21	22-28	29..09-05.10	06-12	13-19	20-26	2710-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11.	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26..01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15- 21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-20	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
1	**Теоретические занятия**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**			**1**					**1**	**1**	**1**		**1**			**1**			**1**		**1**		**1**		**1**			**1**		**1**						**23**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1					1	1	1		1			1			1		1		1		1			1		1						23
2	**Практические занятия**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**3**	**3**	**3**	**4**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**3**	**3**	**4**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**3**	**4**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**161**
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	68
2,2	Технико-тактическая подготовка	1		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	60
2,3	Различные виды спорта	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1		1	1			1		1		1		1		1	1		1	1	1	1	1	1		33
	Итого:	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**184**
	Аттестация																																							2	2							4

2.3.Условия реализации программы

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в пауэрлифтинге, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача специально-физической подготовки - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к пауэрлифтингу. В группу специально-физической подготовки входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, упражнения для развития силы и специальной выносливости.

Программа обеспечена необходимой литературой, конспектами занятий, методическими разработками.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) контроль.

Материально-техническое обеспечение программы

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг**;**
- раздевалки и душевые для обучающихся.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Кадровое обеспечение тренировочных занятий

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

2.4.Система контроля

Педагогический и врачебный контроль

Врачебно-педагогический контроль при занятиях спортом использует комплексы медико-биологических, психолого-педагогических и социально-экологических средств и методов.

Медико-биологические показателя характеризуют уровень здоровья, состояние органов и систем организма, адаптационные возможности, реактивность организма на внешний раздражители, анатомоморфологические, биохимические, биомеханические, нервные и другие показатели, наследственные признаки предрасположенности к занятиям спортом и конкретной спортивной дисциплиной.

Педагогические показатели характеризуют уровень технической, тактической и физической подготовленности, результаты выступления на соревнованиях.

Психологические показатели характеризуют мотивации, реактивность нервных процессов, способность к усвоению и переработке получаемой информации, умение концентрировать волю и внимание, способность управлять психо-эмоциональными процессами, противостоять воздействию помех.

Социальные показатели характеризуют условия жизни (достаток в питании, жилищные условия, обеспеченность спортивной формой и экипировкой и т.д.).

Экологические показатели характеризуют условия окружающей среды, в которой тренируются и соревнуются обучающиеся (состояние воздуха, питание, спортивного оборудования и инвентаря, материально-технической базы).

Все эти показатели взаимосвязаны друг с другом и значительно влияют на рост спортивных результатов и дают объективную оценку целостного состояния организма учащихся.

Требования к показателям контроля:

1. *Соответствие специфики вида спорта*. Каждый вид спорта имеет свои особенности в развитии организма и тренировочных нагрузок что необходимо учитывать в многолетнем планировании.
2. Соответствие возрастным и квалификационным особенностям обучающихся. Структура этапов многолетней спортивной тренировки должна опираться на возрастное деление и адаптационные возможности организма, становление интеллекта и способности к усвоению сложных упражнений, которые базируются на достаточности уровня физического развития.
3. Соответствие направленности тренировочного процесса:
   - состояние подготовленности и тренированности учащихся;
   - мезоциклу и микроциклу тренировки;
   - виду спорта.

4. Информативность показателя определяется его качеством. Выбираются наиболее существенные показатели, которые отображают качественные показатели тренированности и состояние организма (ортостатическая проба – отражает нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы., клиностатическая проба – тонус вегетативной нервной системы, спирометрия – функциональное состояние дыхательной системы и т.д.).

5. Надежность показателя определяется его многократной проверкой и стабильностью результатов.

Необходимо учитывать, что при снятии показателей проб, тестов и измерений, необходимо обеспечить максимально одинаковые условия (время суток, качество восстановления после тренировок, температуру среды, уровень спортивной квалификации, спортивный стаж, вид спорта и др.).

Вывод: под контролем понимается оценка подготовленности и состояние организма учащегося в результате спортивной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Критерии оценки состояния подготовленности учащихся проводится в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов для определения физического развития учащихся.

Нормативы по общей физической подготовки
Для учащихся 10-13 лет

№ пп	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Единица измерения	Уровень оценки баллы	Результат
1.	Бег 30 метров (быстрота)	сек.	5 4 3	5,6 5,7 6,2
2.	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)	см.	5 4 3	180 160 150
3.	Подтягивание из виса (сила)	раз	5 4 3	4 3 2
4.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя (сила)	см	5 4 3	600 550 500
5.	Челночный бег 3 х 10 м (координация))	сек	5 4 3	7,7 7,8 8,4
6.	Непрерывный бег (выносливость)	м	зачет	600
7.	Вис с согнутыми руками на перекладине (выносливость)	сек	5 4 3	Более 8 6 4

Нормативы по специальной физической подготовки
Для учащихся 11-14 лет

	Контрольное упражнение	Единица измерения	Уровень оценки баллы	Результат
1.	Сила кисти правая/левая руки (выставляется средняя оценка)	кг	5 4 3	28/26 22/20 15/17
2.	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	раз	5 4 3	40 36 30
3.	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа	раз	5 4 3	19 12 5

Нормативы по общей физической подготовки
Для учащихся 13-16 лет

№ пп	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Единица измерения	Уровень оценки баллы	Результат
1.	Бег 30 метров (быстрота)	Сек.	5 4 3	4,4 4,5 5,0
2.	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)	См.	5 4 3	236 221 206
3.	Подтягивание из виса (сила)	раз	5 4 3	8 6 4
4.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя (сила)	см	5 4 3	1400 1300 1250
5.	Челночный бег 3 х 10 м (координация)	сек	5 4 3	6,8 6,9 7,4
6.	Непрерывный бег (выносливость)	м	зачет	1000
7.	Вис с согнутыми руками на перекладине (выносливость)	сек	5 4 3	Более 14 12 10

Нормативы по специальной физической подготовки
Для учащихся 14-17 лет

№ пп	Контрольные упражнения	Единица измерения	Уровень оценки баллы	1-й год
1.	Сила кисти правая/левая руки (выставляется средняя оценка)	кг	5 4 3	50/46 38/36 32/30
2.	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	раз	5 4 3	50 45 38
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	5 4 3	25 17 10
4.	Становая тяга. Вес штанги в % отношении от собственного веса	%	5 4 3	160% 150% 130%
5.	Жим лежа. Хват по желанию. Вес штанги равен 60% собственного веса	раз	5 4 3	16 10 8
6.	Приседания со штангой на плечах. Вес штанги равен: собственный вес + -кг	раз	5 4	Собственный вес + 30 кг Собственный вес +

			3	15 кг Собственный вес+ 5 кг

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончанию учебного года.

Результаты сдачи нормативов оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Самостоятельная работа

Задачи самостоятельного планирования:

1. Воспитание у учащихся потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Приобретение знаний в области теории и методики физического воспитания (средства и методика развития физических качеств, дозирование нагрузки, самоконтроль, самостраховка).
3. Привитие навыков организации занятий в игровых видах спорта.
4. Привитие привычки здорового образа жизни и укрепления здоровья.
5. Сохранение приобретенных на тренировочных занятиях в ДЮСШ, умений и навыков, а также уровня функциональной подготовки обучающихся.
6. Выполнение оздоровительных мероприятий.

Формы и средства самостоятельной работы

Утренняя гигиеническая гимнастика (ежедневно) выполняет оздоровительную функцию. Состоит из комплекса упражнений без предметов и с предметами (гантели, мячи, эспандеры, резиновые бинты, скакалки и т.д.). Комплекс включает в себя упражнения на все мышечные группы, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Заканчивается комплекс утренней гимнастики пробежкой в медленном темпе, ходьбой, дыхательными упражнениями и водными процедурами (обтирание, обливание, душ). Выполнение утренней гигиенической гимнастики создает эмоциональный фон на весь день. Проводится на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Купание, плавание, солнечные ванны. Проводятся в летний каникулярный период. Место для купания лучше у пологого берега. Время для купания и плавания до 12.00 часов утра и с 17.00 во второй половине дня. Температура воды не менее $+18^0$ для старших обучающихся и $+ 20^0$ для младших обучающихся. Первые дни занятий младшим можно находиться в воде до 5 минут, старшим до 10-15 минут. В дальнейшем пребывание в воде доводится у младших до 30 минут, у старших до 40 минут. Температура воздуха должна быть выше температуры воды минимум на 5^0.

Воздушные ванны лучше принимать в тени при температуре воздуха не ниже $18\text{-}19^0$. При самостоятельных занятиях требуется соблюдать технику

безопасности на воде (инструктаж должен провести тренер-преподаватель в конце учебного года).

На самостоятельных занятиях плаванием применяются следующие средства:

- Плавание различными способами до 10-30 минут (в зависимости от возраста и уровня подготовленности) в медленном темпе – развивает общую выносливость.
- Плавание на скорость (отрезки по 10-25 метров) различными способами – улучшает общую физическую подготовку у обучающихся.
- Подвижные игры на воде со сверстниками («салки», «перестрелка», «борьба за мяч») – повышают эмоциональное состояние обучающихся.

Занятия плаванием играют большую роль как для сохранения достигнутого в учебное время физического, психологического и функционального состояния, так и для создания положительного фона для дальнейших занятий в избранном виде спорта.

Оздоровительный бег в равномерном темпе за 6 минут и кроссовая подготовка:

11 лет - 1000 м – 1300 м
12 лет - 1100 м – 1350 м
13 лет - 1200 м – 1450 м
14 лет - 1300 м – 1450 м
15 лет - 1350 м – 1500 м
16 лет - 1400 м – 1550 м
17-18 лет – 1450 – 1600 м

В таблице первый результат характеризует средний уровень развития выносливости, а второй высокий.

В беге создается база для дальнейшего повышения уровня специальной выносливости и большого объема тренировочной работы на следующем этапе подготовки в избранном виде спорта. Занятия 2-3 раза в неделю.

Упражнения для развития гибкости включаются ежедневно после комплекса утренней гигиенической гимнастики. Упражнения выполняются для всех суставов (кисти, локтевых, плечевых, коленных, голеностопа, позвоночника). Каждое упражнение повторяется не менее чем в одном подходе по 15 повторений (различные наклоны, махи, растяжки, акробатические упражнения: стойки, перекаты, «мост», упражнения с гимнастической палкой). Упражнения выполняются с большой амплитудой.

Игры: минифутбол, «стритбол», и т.д. организуются самостоятельно по месту жительства. Улучшают функциональное развитие организма и эмоциональный фон.

Упражнения на брусьях, перекладине и рукоходах. Выполняются после утренней гигиенической гимнастики (на близлежащих школьных стадионах). Включаются различные отжимания, подтягивания, ходьба на руках и т.д. перед кроссовой подготовкой.

При самостоятельных занятиях учащимся необходимо соблюдать технику безопасности и вести самоконтроль.

Основы дозирования физических нагрузок

Физическая нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм обучающихся.

Величина нагрузки – мера воздействия этих упражнений.

Интенсивность нагрузки – степень напряжения при выполнении упражнения (примеры).

Объем – суммарное воздействие резервов нагрузки на организм.

Тренировочный эффект нагрузки выражается в:

- Повышение уровня двигательных качеств и физической работоспособности (развивающая нагрузка).
- Поддержание работоспособности на заданном уровне (поддерживающая нагрузка).
- Восстановление работоспособности после утомления, травм, заболеваний (реабилитационная нагрузка).
- Активизация функций и обменных процессов в организме (активизирующая нагрузка).
- Овладение двигательными умениями и навыками (обучающая нагрузка).

Эффект физической нагрузки после одного занятия или в процессе его определяется понятием – срочный тренировочный эффект (СТЭ).

Сумма нескольких СТЭ кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

Начальные принципы повышения физической работоспособности отмечаются через 2-3 недели после начала занятий (неустойчивы и слабо выражены) более устойчивые сдвиги отмечаются после 6-8 недель регулярных тренировок.

Направленность нагрузки – на что она действует:

- на развитие физических качеств;
- на группу мышц;
- аэробной и анаэробной направленности, смешанной направленности;
- развитие специфических качеств в определенных видах спорта;
- на общую и специальную физическую подготовленность.

Нагрузка для развития общей выносливости должна продолжаться более 3-х минут при ЧСС = 140 уд./мин.

Показатели ЧСС не отражают интенсивность силовой и скоростно-силовой нагрузки (нагрузка кратковременна – отдых довольно продолжителен).

Интенсивность нагрузок по ЧСС (более 3-х минут):

- низкая интенсивность до 130 уд./мин. 50-60% макс.;
- средняя интенсивность 130-160 уд./мин. 60-75% макс.;
- большая интенсивность 160-180 уд./мин. 75-85% макс.;
- высокой интенсивности свыше 180 уд./мин. 85-95% макс.

Нагрузки могут продолжаться:

- высокой интенсивности (до 100% максимальной) – до 15 сек.;
- большой интенсивности – от 15 до 40 сек.;
- средней интенсивности – от 40 сек. до 2 мин.;
- низкой интенсивности – от 2 мин. до 10 мин. и более.

Объем нагрузки на одном занятии подразделяется на:
- большой - признаки: значительное утомление, снижение работоспособности, потеря веса более чем на 1 кг, длительное восстановление);
- средний - потеря веса менее 1 кг, восстановление более 24 часов);
- малый - дает поддерживающий эффект подготовленности обучающегося. Способствует восстановлению работоспособности.

Все эти объемы могут присутствовать в разных упражнениях на одной тренировке с разной интенсивностью.

Основными критериями объемов служат субъективные ощущения после нагрузки (утомление, динамика работоспособности, внешние признаки, масса тела, длительность восстановления) и объективные – ЧСС (в покое и функциональной пробе).

Норма нагрузки – это конкретная её доза необходимая для решения поставленной задачи.

Нормированная нагрузка осуществляется ранее изученными способами (кол-во повторений, темп и т.д.) с учетом специфики развиваемого физического качества.

Оптимальными нагрузками для развития физических качеств являются:

- Выносливость – пробегание дистанции в равномерном и переменном темпе от

5 до 15 минут (в зависимости от возраста, уровня подготовленности и т.д.);

- Сила – значительный прирост в возрасте 12-15 лет, а далее от 15 до 40 лет по

дуге 15-20-30-40 – подъем, стабилизация, снижение. 15-20 лет – подъем. МС (максимальная сила) – 1-3 ПМ (1-3 х 95-100%). Основная нагрузка 70-80% макс. *Силовая выносливость* 50-60% макс. Более 15 повторений. Прирост силы наблюдается через 6 недель (при трехразовых занятиях в неделю).

Для взрывной силы оптимальная интенсивность 90-95%.

Скорость – нагрузка должна развить умение поддерживать максимальную скорость примерно от 10 до 20 сек.

Отрезки с ускорением 3-4 х 30,50,60 м. Интервалы между сериями 10-15 сек. Количество серий определять по индивидуальным особенностям и утомлению.

Скоростная выносливость – способность выполнять работу субмаксимальной мощности.

Выносливость – развитие и поддержание аэробной функции. ЧСС в среднем 140 уд./мин., оптимальная - 150-160 уд./мин. Объем 10-15 минут в тренировке (15 мин.; 2х7,5 мин., 3х5 мин.)

Количество занятий в среднем 3-4 в неделю.

Гибкость. Занятия ежедневно 3-4 серии на каждый сустав по 15-40 повторений.

Объем и интенсивность должны быть в тесной взаимосвязи (неэффективен большой объем с низкой интенсивностью и наоборот). Подбираются индивидуально.

Чередование нагрузки и отдыха необходимо рассматривать в единстве (в тренировочном занятии между упражнениями, между занятиями, длительность переходного периода).

Длительность отдыха обусловлена величиной нагрузки (интенсивностью и длительностью). Оптимальная величина отдыха обеспечивает действенность нагрузки и препятствует преждевременной усталости.

В тренировочных занятиях с начинающими по возможности надо избегать максимальных объемов (в первую очередь) и большой интенсивности. Перегрузка и как следствие перетренировка наступает, когда общая нагрузка обучающегося (тренировка-учеба и т.д.) превышает его работоспособность. Перегрузки дают прогрессирующее нарастание утомления. Работоспособность после тренировочных нагрузок восстанавливается не полностью и постоянно снижается. Нарушается деятельность ЦНС (преобладает либо возбуждение, либо торможение).

При появлении симптомов перегрузки необходимо:

- Немедленно сократить нагрузку и особо обратить внимание на средства

восстановления (активный отдых, массаж, лечение, витаминизация, питание и т.д.)

- Соревнования и прикидки в этот период отменяются.
- Противопоказан абсолютный покой (лучше активный отдых).
- После исчезновения симптомов перегрузки постепенно повышать сначала

объем, а затем интенсивность.

- Важно найти конкретные причины перегрузки в первую очередь и

последовательно устранять их. При необходимости откорректировать тренировочный план, изменить структуру нагрузки (соотношение объема и интенсивности, средств, циклов тренировки и т.д.).

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Показатели самоконтроля делятся на две группы:

Субъективные - самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, эмоции.

Объективные - ЧСС, артериальное давление, спирометрия (ЖЕЛ), вес, мышечная сила и спортивные результаты.

Пульс у мужчин должен быть в покое в пределах 70 уд./мин., а у женщин 75 уд./мин. (у тренированных пульс значительно реже – 60 и менее, что указывает на экономичную мощную работу сердца. В покое ЧСС зависит от пола, возраста, положения тела. Пульс должен быть ритмичный и хорошего наполнения и отличается каждые 10 сек. не более 1 раза. Колебания (12-10-

8) указывает на аритмию работы сердца. Пульс подсчитывают на лучевой артерии, височной артерии, сонной артерии.
Любая даже незначительная нагрузка вызывает учащение пульса (величина ЧСС соответствует величине нагрузки).
После нагрузки пульс приходит в и.п. через 3-10 минут (в зависимости от величины нагрузки). Более длительное возвращение в и.п. указывает на чрезмерность нагрузки. Усиление работы сердца при нагрузке обеспечивает повышенное обеспечение мышц кислородом. Под влиянием физических нагрузок объем и масса тела увеличиваются.

Состояние сердечно-сосудистой системы можно контролировать:

- Ортостатическая проба

Лежать в покое 5 минут – сосчитать пульс.
Медленно встать – посчитать пульс за 10 сек. х 6.
Разница 10-12 уд./мин. – хорошее состояние ССС.
Разница 12 до 18 уд./мин. – удовлетворительное.
Разница более 20 уд./мин. Неудовлетворительное (указывает на недостаточную нервную регуляцию ССС).
-Клиностатическая проба - переход из положения стоя в положение лёжа. В норме урежение должно быть 4-6 уд./мин.
Важным показателем здоровья является артериальное давление. Его желательно мерить до и после нагрузки. После нагрузки минимальное давление (диастолическое) при малой и средней нагрузке практически не изменяется, а при большой повышается на 5-10 мм.рт.ст. Верхнее давление систолическое повышается больше.
Оценка функций органов дыхания. По мере роста тренированности улучшается дыхательная система (ритмичность, глубина).
- По частоте дыхания можно судить л величине нагрузки. В номе 16-18 раз/мин.
- По ЖЕЛ (мужчины в среднем 3,5-5 л., женщины – 2.5-4 л.)
-Способ самоконтроля – проба Штанге. Вдох – глубокий выдох – вдох – задержать дыхание, зажав нос пальцами, засекая время по секундомеру. По мере тренированности время увеличивается. Хорошее – 60-120 сек. Проба Генче – вдох – выдох – задержка. Хорошо 60-90 сек. При утомлении показатель ухудшается.

Оценка показателя по динамометрии силы кисти. Средняя величина силы кисти у мужчин равна 70-75% веса; у женщин 50-60%. Формула определения:

$$\frac{\text{результат}}{\text{вес}} \times 100\%$$

Сила спины определяется величиной становой силы.

Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы можно проверить исследуя статическую устойчивость:
Проба Ромберга – и.п. стоя (стопы сомкнуты), глаза закрыты, руки вперед, пальцы разведены (можно стопы на одной линии). Берется максимальное

время устойчивости и наличие дрожания кистей (с тренировкой время увеличивается).
Проверка гибкости по тестам.

Показатели самоконтроля

Субъективные – самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, эмоции; объективные – ЧСС, А/Д, частота дыхания, спирометрия (ЖЕЛ), вес, мышечная сила (динамометрия), спортивные результаты.

- ЧСС у мужчин – 70 уд./мин., женщины – 75., у спортсменов 60 и менее, что указывает на экономичную работу сердца.
- Разница в пульсе зависит от и.п. (сидя, стоя, лежа)
- Ритм при подсчете за каждые 10 сек. не более 1 удара (более 1 – аритмия)
- Любая нагрузка вызывает учащение, для школьников – малая 110-130, средняя - 140-160, большая 170-180 (до 200 у тренированных).
- Пульс должен вернуться к исходному уровню через 5-10 мин. в зависимости от величины нагрузки (большее время – нагрузка велика).

За 1 минуту сердце подает в сосуды 35 литров крови. Под влиянием нагрузок объем и масса сердца увеличивается.

Внешние признаки утомления позволяют определить тренеру-преподавателю соответствие физической нагрузки на занятии уровню подготовленности и состоянию здоровья. К внешним признакам утомления относятся: окраска кожи, потливость, дыхание, движения, общий вид, мимика лица, внимание. Учитывая все эти данные тренер-преподаватель может судить о влиянии нагрузки на обучающихся и должен делать соответствующие выводы.

Незначительные утомления (соответствует пульсу 120-150 уд./мин.) характеризуется небольшим покраснением кожи лица, легкой потливостью, незначительным учащением дыхания, бодрой походкой, обычным внешним видом, спокойной мимикой лица, концентрированным вниманием и четким безошибочным выполнением указаний.

Значительное утомление (соответствует пульсу 160-180 уд./мин.) характеризуется значительным покраснением кожи, сильной потливостью, учащенным поверхностным дыханием, неуверенный шаг, усталое выражение лица, мимика напряженная, неточное выполнение команд.

Переутомление (соответствует пульсу 180-200 уд./мин. и более) – резкое покраснение кожи (возможно побледнение или сонливость), сильное потоотделение (не только верхней части тела, но и ног), дыхание беспорядочное через рот, потеря координации (возможен отказ от дальнейшего движения), изможденное выражение лица, апатия, жалобы на сильную слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота, мимика искажена, неправильное выполнение команд. Тренеру-преподавателю необходимо немедленно прекратить тренировочное занятие, принять меры к успокоению и приведению к норме учащихся.

2.5. Методическое обеспечение Программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы -практические занятия	-сообщение новых знаний; -объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Опрос
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей физической подготовке; -текущий контроль; соревнования
Общая и специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; -текущий контроль; соревнования
Вид спорта	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль; -соревнования
Различные виды спорта и подвижные игры	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль;

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Развитие разных сторон подготовленности учащихся происходит неравномерно (таблица № 1). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить ***соразмерность развития основных физических качеств у учащихся.*** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в избранном виде спорта. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся.

Комплектование школы основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте учащегося. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие

спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Основываясь на данных показателях, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на первых годах обучения требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными,сенситивными.

Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	*8*	9	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества											
Сила						+	+	+			
Выносливость (Аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий избранным видом спорта.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 лет до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности:

К занятиям по пауэрлифтингу допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Тренер-преподаватель обязан провести инструктаж с обучающимися по правилам безопасности во время тренировочных занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Обучающиеся должны строго соблюдать правила поведения, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии.

При проведении тренировочных занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажеров и тяжелоатлетических станков, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг и другого спортивного оборудования;
- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

Спортивный зал для занятий пауэрлифтингом оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель должен немедленно сообщить администрации ДЮСШ и принять меря по оказанию первой помощи пострадавшему. В случае получения средней или тяжелой травмы срочно вызвать скорую помощь.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от тренировочных занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного тренировочного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и станков;
- провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку обучающихся;
- постараться выявить, даже незначительные, отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от тренировочных занятий, снижение нагрузки).

3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписания или по согласованию с директором ДЮСШ.

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений на тренажерах, станках, со штангой, и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и станках;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности в работе тренажера, станка, штанги или их поломки обучающийся должен немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель докладывает администрации ДЮСШ. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом директору ДЮСШ, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о

несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5. Требования безопасности по окончании занятия:

- привести в исходное положение все тренажеры, станки и штанги, проверить их исправность;
- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

2.6. Список литературы

1. Теория методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведений. – 2-е издание, исправлено и дополнено – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г. - Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.

2.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012.

3.Фалеева А.В. Секреты силового тренинга/ А.В.Фалеева, 2007г.

4.Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок/ Л.В.Аксенова, М. ВКТ Владимир, 2006г.

5. Руцкая Т. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера./ Т.Руцкая, М. издательство ВКТ Владимир, 2010г.

6. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е.Ачкасова. – 2-е изд. доп. – СПб.: СпецЛит, 2013

7. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие/ Б.П.Яковлев – М.: Советский спорт, 2014.

8. Проектирование и экспертирование дополнительных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: Учебно-методическое пособие/ И.А.Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.