

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБОУДО ДЮСШ)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУДО
Протокол № 01
от « 03 » 09 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ДЮСШ
В.И. Барда
2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ПАУЭРЛИФТИНГ»

для детей и подростков в возрасте 13-18 лет
(срок реализации 4 года)

Составители
Глова Е.Н., заместитель директора по
УСР,
Тертышников А.С., методист
Витя М.А., тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	23
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса пауэрлифтера. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, коррекцию телосложения посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Актуальность программы обусловлена также популярностью пауэрлифтинга в нашей стране, поскольку данный вид спорта не только совершенствует физические данные, но и способствует развитию сознания и мышления, творчества и самостоятельности.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы: создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами пауэрлифтинга, способствующих росту спортивного мастерства учащихся, гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- углубить и расширить знания учащихся по истории пауэрлифтинга, как вида спорта;
- закрепить знание спортивной терминологии;
- обучить техникам атлетической гимнастики;
- углубить и расширить знания и умения по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, выносливость) и их сочетание;

- развивать у учащихся способности к оценке силовых параметров движений;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, ответственность);
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни;
- формировать у учащихся навыки организации самостоятельной двигательной активности, чувство ответственности в реализации поставленных текущих и перспективных задач.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 13-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая работа. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуальная работа и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1-2	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
3-4	12-24	12	6	

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю мирового и отечественного пауэрлифтинга;
- спортивную терминологию, принятую в атлетической гимнастике;
- строение и функции организма человека;

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- вести дневник тренировок;
- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами);

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;

уметь:

- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами);
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;

уметь:

- страховать себя и партнера, при выполнении атлетических упражнений;
- составлять комплексы упражнений для разных этапов тренировки;

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

- принципы планирования спортивной тренировки;
- правила судейства, правила соревнований по пауэрлифтингу;

уметь:

- составлять комплексы упражнений для разных этапов тренировки;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- выполнять роль инструктора для учащихся других групп;
- выполнять роль секретаря, помощника судьи при проведении соревнований.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание, ответственность за свою деятельность.

Метапредметные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (52 недели)

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения	3 года обучения	2 год обучения	Вид занятий
Теоретическая подготовка						
1.	Физическая культура и спорт	2	1	1	1	Лекция
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	1	1	1	1	Лекция
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	2	2	Лекция
4.	Планирование спортивной тренировки.	2	2	2	2	Лекция
5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Основы диетологии.	2	2	2	2	Лекция
6.	Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.	1	-	-	-	Лекция
7.	Морально-волевой облик спортсмена.	2	-	-	-	Лекция
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение	2	2	2	2	Лекция
Итого часов:		14	10	10	10	
Практическая подготовка						
1.	Общезначительная подготовка	104	104	104	104	Учебно-тренировочный процесс
2.	Специальная физическая подготовка	38	40	40	40	
3.	Техническая подготовка	62	70	70	70	
4.	Тактическая подготовка	28	22	22	22	
4.	Соревнования	По плану				
5.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	6	4	4	4	
6.	Медицинский контроль	4	2	2	2	
7.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	
9.	Учебно-тренировочные игры	50	54	54	54	
Всего часов:		312	312	312	312	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

Физическая культура и спорт. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр.

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.

Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания тяжелоатлетов. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление, Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки, Первая помощь при травмах.

Реабилитация спортсменов после перенесенных травм. Выполнение упражнений лечебной физической культуры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования. Перспективное планирование, годичное. Планирование занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки.

Круглогодичность спортивной подготовки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов тренировки. Индивидуальный план и дневник тренировки тяжелоатлета. Формы тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

Правила соревнований. Их организация и проведение.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской

коллегии. Роль судьи как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях.

Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов, система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. В общую физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Строевые упражнения

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание;

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

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

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувьрки;

- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые способствуют динамике спортивных результатов, успешному ведению соревновательной деятельности.

Скоростно-силовая подготовка.

1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.

Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).

Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.

2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м.

Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.

3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).

4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3кг).

5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом -3 кг).

6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.

7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),

8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.

9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.

10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.

11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.

12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).

13) Приседы и полуприседы с партнером.

14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.

15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).

16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

Пауэрлифтерская подготовка

Примерный комплекс раздельной тренировки в рамках недельного цикла:

Тренировка 1

Ноги

- 1) Приседания со штангой на плечах 20кг – 1 x 10; 25кг – 1 x 10;
35кг – 3 x 8; 40; 42.5кг – 3x8
- 2) Жим платформы (под углом 45 градусов) ногами 3 x 10 40-50кг
- 3) Выпады «прогулки по залу» с гантелями в руках 5-7 кг 25 метров 3 раза
- 4) Разгибания ног в тренажёре квадрицепс (в зале где беговая дорожка) 3 x 10

Плечи, дельты

- 1) Жим в тренажёре для дельт (тренажёр с педалью) 3 x 10
- 2) Разводка гантелей в стороны стоя (средний пучок) 3 x 10
- 3) Поочерёдные подъёмы гантелей перед собой (передний пучок) 3 x 10

Пресс

- 1) Подъёмы туловища на римском стуле 3 x 20
- 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке 3 x 15

Тренировка 2

Грудь

- 1) Жим на горизонтальной лавке 20кг – 2 x 10; 22,5кг – 2 x 8; 25кг – 2 x 6; 30кг-2x3
- 2) Жим в тренажёре «нижние пучки» 3 x 10
- 3) Жим в тренажёре «верхние пучки» 3 x 10
- 4) Отжимания на полу «на ручках» 3 x 15

Трицепс

- 1) «обратные отжимания» от лавки +5кг 3 x 10; 15
- 2) Тяга блока стоя, с верёвкой 3 x 10
- 3) Отведение гантели (4-5кг) в наклоне 3 x 10

Пресс

- 1) Подъёмы туловища на римском стуле 3 x 20
- 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке 3 x 15

Тренировка 3

- 1) Становая тяга штанги 20кг – 2 x 10; 30кг – 2 x 8; 40кг – 1 x 8; 50 – 3x6
- 2) Если все штанги заняты, то тренируемся с гирями, приседания с широкой постановкой ног 16кг – 2 x 10; 24кг – 2 x 10; 32кг – 2 x 10; 40кг – 2 x 8
- 3) Тяга из глубины с тумб 25кг – 3 x 10, установить подставку три резинки

Спина

- 1) Тяга верхнего блока 20-25 кг 3 x 10
- 2) Тяга нижнего блока 25-30 кг 3 x 10
- 3) Рычажная тяга поочерёдно одной рукой 15-20 кг 3 x 10
- 4) Подтягивания в гравитроне 3 x 10

Пресс

- 1) Подъёмы туловища на римском стуле 3 x 20
- 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке 3 x 15

Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями:
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач тренера-преподавателя – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

У обучающихся по программе «Пауэрлифтинг» восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из **психологических** средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из **медико-биологических** средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.5. Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики)

Упражнения	Год обучения	Результаты		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Отжимания в упоре лёжа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола)	1-й	10 раз	13 раз	15 раз
	2-й	13 раз	15 раз	17 раз
	3-й	14 раз	15 раз	16 раз
	4-й	16 раз	18 раз	19 раз
Подтягивание на перекладине (подтягиваться следует до касания перекладины подбородком, руки выпрямлять до конца)	1-й	2 раза	3 раза	4 раза
	2-й	3 раза	4 раза	5 раз
	3-й	4 раза	5 раз	6 раз
	4-й	5 раз	6 раз	7 раз
Поднимание и опускание туловища (из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за голову, поднимать туловище до вертикального положения)	1-й	15 раз	20 раз	25 раз
	2-й	25 раз	25 раз	30 раз
	3-й	28 раз	28 раз	32 раза
	4-й	30 раз	30 раз	34 раза
«Пистолет» (приседания на одной ноге, другая нога вытянута вперёд)	1-й	5 раз	6 раз	7 раз
	2-й	6 раз	7 раз	8 раз
	3-й	7 раз	8 раз	9 раз
	4-й	8 раз	9 раз	10 раз
Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка; 1 — упор присев; 2 — упор лёжа 3 — упор присев; 4 — и. п. (выполнить 6 раз в максимальном темпе)	1-й	15 сек.	14 сек.	12 сек.
	2-й	14 сек.	12 сек.	10 сек.
	3-й	13 сек.	11 сек.	9 сек.
	4-й	12 сек.	10 сек.	8 сек.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
(девочки)**

Упражнения	Год обучения	Результаты		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Отжимания в упоре лёжа от скамьи <i>(туловище прямое, опускаться до касания грудью скамьи)</i>	1-й	1 раз	2 раза	3 раза
	2-й	2 раза	3 раза	4 раза
	3-й	3 раза	4 раза	5 раз
	4-й	4 раза	5 раз	6 раз
Поднимание и опускание туловища <i>(из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за голову, поднимать туловище до вертикального положения)</i>	1-й	6 раз	7 раз	8 раз
	2-й	10 раз	12 раз	14 раз
	3-й	12 раз	13 раз	15 раз
	4-й	13 раз	15 раз	16 раз
Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка; 1 — упор присев; 2 — упор лёжа 3 — упор присев; 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе	1-й	16 сек.	15 сек.	14 сек.
	2-й	15 сек.	14 сек.	13 сек.
	3-й	14 сек.	13 сек.	12 сек.
	4-й	13 сек.	12 сек.	11 сек.

Контрольные испытания по ОФП и СФП

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (не менее)	ОФП	СФП не менее , % от массы тела		
			Присед	Жим	Тяга
	Юноши		Присед	Жим	Тяга
1	Прыжок в длину с места	180	100	85	120
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	40			
4	Поднимание туловища за 30 с	26			
5	Подтягивания в висе на перекладине	9			
	Девушки		Присед	Жим	Тяга
1	Прыжок в длину с места	170	90	65	110
2	Поднимание туловища за 30 с	27			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	20			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15			
5	Прыжки через скакалку	140			

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно

	материала в общей системе области знаний	программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы

		других	выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

В восстановительных мероприятиях используются сауна, инфракрасные тепловые кабины (4).

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- Стойки для приседания со штангой – 4;
- Помосты для тяжелой атлетики и становой тяги – 3;
- Штанги олимпийские – 20;
- Гири различного веса – 16;

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- лавки для жима штанги от груди – 4;
- электрические беговые дорожки – 2;
- велотренажеры – 3;
- тренажеры для мышц спины – 7;
- тренажеры для мышц груди – 6;
- тренажеры для мышц трицепса – 4;
- тренажеры для мышц бицепса – 4;
- тренажеры для мышц ног – 5;
- тренажеры для мышц пресса – 4;
- гантели различного веса – 120

Прочее оборудование:

- аудиосистема;
- видеосистема;

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения пауэрлифтингу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

Виды обучения:

№	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
---	--------------	-------------------------------

п/п		
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения:

- общепедагогические - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);
- специфические – фронтальный, поточный, посменный, индивидуальный, групповой, метод строго регламентированного упражнения, стандартного упражнения, круговой метод, соревновательный метод.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Принципы физического воспитания

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений - от освоенного к неосвоенному, постепенность - от простого к сложному. При работе группах используется индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учётом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Организационно-методические указания

В учебной программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного силового троеборца характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности.

Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. На учебных занятиях изучают различные элементы техники выполнения специфических упражнений, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности обучающихся.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной нагрузкой.

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

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

Методика развития физических качеств обучающихся

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий:
 - выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
 - метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
 - метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
 - метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции:
 - упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).
 - движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - полетной фазы - прыжковых поз;
 - прыжки в глубину;
 - упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
 - упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- подвижные игры с необычными движениями

Гибкость и методика ее развития

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь партнера;

- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Функция равновесия и методика его развития

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности к соревнованиям. Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость и методика ее развития

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

Воспитательная работа

Главное задачей воспитательной работы с юными учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое

соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школах и дома – на все это должно постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет средств непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике пауэрлифтера задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 2011 г.
3. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. - М.: Спорт в школе, 1996 г.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
5. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
6. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика тело строительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
7. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. - М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт 1991 г.
10. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.