Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Шатки Нижегородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено:*  *протокол № 10 от 30.08.2021 г.*  *Председатель педагогического совета*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* | *Согласовано:*  *МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»*  *от 30.08.2021 г.*  *Заместитель директора*  *по учебно-воспитательной работе*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Агапова* | *Утверждено:*  *Приказ № 1 от 01.09.2021 г.*  *Директор МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации программы:1 год

Составители:

тренеры-преподаватели

отделения единоборств и силовых видов спорта

МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки

Нижегородской области»

*2021 год*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | Стр.3 |
| 1. Годовой учебный план | Стр.5 |
| 1. Содержание программы | Стр.8 |
| 1. Методическое обеспечение | Стр.12 |
| 1. Система контроля и зачётные требования | Стр.14 |
| 1. Литература | Стр.22 |
| 1. Приложения | Стр.23 |
|  |  |
|  |  |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая  программа по пауэрлифтингу (далее «Программа») разработана в соответствии с Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20

Постановление Администрации Шатковского муниципального района Нижегородской области от 05.06.2020 г. №367 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: [приседания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) со [штангой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_(%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4)) на спине (точнее на верхней части лопаток), [жим штанги лежа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0) на горизонтальной скамье и [тяга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0) штанги — которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD).

Данная программа предназначена для тренеров-препода­вателей МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области » и рекомендуется для занятий с детьми от 12 до 14 лет. Срок реализации 1 год.

В процессе обучения уровень владения техникой пауэрлифтинга изменяется – от элементарной, упрощенной техники новичка до высокого технического искусства мастера. Поднимать тяжести необходимо научиться с разным и постоянно увеличивающимся весом. Только при этом условии в процессе спортивной тренировки происходит повышение уровня развития физических качеств и совершенствование техники выполнения упражнений до полного автоматизма.

**Основная цель** Программы - формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в пауэрлифтинге;

3. подготовку к освоению дополнительной предпрофессиональной программы;

5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу:**

1. вариативность занятий в соответствии со спецификой пауэрлифтинга при возрастании нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;

2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;

**Возраст для зачисления и наполняемость групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) | Возраст |
| 1 год | 6 | 3 | 276 | 12 – 25 | 10 |

**Актуальность** занятий пауэрлифтингом, заключается в том, что в современном быстро развивающемся спорте, необходимо искать пути устойчивого прогрессирования атлетов, с целью поддержания и повышения уровня пауэрлифтинга в России. Фундамент для этого стоит закладывать еще на ранних стадиях становления спортсмена, уже на уровне групп начальной подготовки. Впауэрлифтинге, в отличие от тяжелой атлетики, юные спортсмены развивают физической качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

**Требования для зачисления в СОГ**

1. Заявление о приеме в ФОК

2. Медицинская справка

3. Согласие родителей на обработку персональных данных

4. Копия свидетельства о рождении (паспорт)

1. **Годовой учебный план**

**2.1. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

1.Учебно-тренировочный процесс в секции по пауэрлифтингу планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2.Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группе СОГ проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3.Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4.На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5.На практических занятиях учащиеся овладевают техникой соревновательных упражнений, развивают свои физические качества.приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6.Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

7.В секции по пауэрлифтингу СОГ должны быть следующие документы учета работы.

**По учету:**

-журнал учета групповых занятий;

-личные карточки и заявления учащихся;

-дневники тренировок спортсменов;

-протоколы соревнований.

Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общуюфизическую подготовку.

Тренировочная работа проводится на основании данной дополнительной общеразвивающей программы из расчета 46 недель, максимальная нагрузка 276 учебных часа, из них 92 часа по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области.

Тренировки проводятся на этапе начальной подготовки 1 года - 6 часов в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико–восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Порядок формирования группы СОГ по виду спорта определяется образовательной организацией самостоятельно.

* 1. **Учебный план**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям ФГТ для группы циклических, скоростно–силовых видов спорта и многоборья.

Учебным планом предусматривают следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

**Планирование предметных областей СОГ 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Этапы (периоды) | | | | | | | | | | | | всего |
| СОГ | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | История развития пауэрлифтинга | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 4 |
| 3 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 3 |
| 5 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 3 |
| 6 | Гигиенические знания, умения и навыки |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| 7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 4 |
| 8 | Основы спортивного питания |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 9 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | Итого часов | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 25 |
|  | Практические занятия | | | | | | | | | | | | |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка | 11 | 9 | 9 | 9 | 5 | 12 | 8 | 10 | 8 | 14 |  | 11 | 106 |
| 12 | Избранный вид спорта | 11 | 13 | 11 | 11 | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 6 | 102 |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 3 | 7 | 5 | 5 | 12 |  |  | 43 |
|  | Итого часов | 23 | 23 | 21 | 23 | 15 | 24 | 24 | 24 | 22 | 35 |  | 17 | 251 |
|  | Общее количество часов | 26 | 26 | 24 | 26 | 18 | 26 | 26 | 26 | 24 | 36 |  | 18 | 276 |

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

* 1. **Требования техники безопасности при занятиях**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности:

1. Самомассаж: приемы и техника.
2. Оказание первой помощи.
3. Понятие о травмах.
4. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.
5. Страховка и самостраховка.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
   1. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и 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, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, перчатки. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

1. **Содержание программы**

**3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

Программа теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

6. Основы техники выполнения упражнений.

7. Методика обучения в пауэрлифтинге.

8. Методика тренировки.

9. Планирование спортивной тренировки.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

11. Психологическая подготовка.

12. Общая и специальная физическая подготовка.

13. Правила соревнований, их организация и проведение.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

15. Зачетные требования по теоретической подготовке.

**3.2. Программа для групп СОГ**

***1. Общая и специальная физическая подготовка****.*

Общая физическая подготовка включает в себя:

*Общеразвивающие упражнений без предметов:*

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

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметом:*

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

*Упражнения на гимнастических снарядах:*

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

*Упражнения из акробатики:*

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

*Легкоатлетические упражнения:*

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- прыжки в длину с места и с разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

*Спортивные игры:*

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- спортивные игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры:*

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

*Плавание:*

- для не умеющих плавать – овладении техникой плавания;

- плавание на дистанцию 225, 50, 100м;

- прыжки, ныряние;

- приемы спасения утопающих.

***2. Специальная физическая подготовка*** представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.

1. Жимы: жим лежа, жим ногами на тренажере, жим штанги с груди

сидя (стоя), жим на наклонной скамье головой вверх.

2. Тяги: трицепсовая тяга на блоке, мертвая тяга

3. Приседания со штангой на плечах

4. Наклоны со штангой на плечах.

5. Отжимания на брусьях, подтягивания.

Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся жим лежа, приседания, силовая тяга. К вспомогательным упражнениям относятся жимы, упражнения для приседаний, наклоны со штангой на плечах.

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

1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;

2) варьировать число повторений;

3) изменять последовательность выполнения упражнений;

4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;

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

6) варьировать скорость выполнения упражнений;

7) изменять время отдыха между подходами;

8) варьировать величину отягощений;

9) использовать различные принципы тренировочного процесса;

10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных

групп.

**Изучение техники упражнений пауэрлифтинга для группы СОГ.**

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

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

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

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

***3. Восстановительные мероприятия:***

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя, рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. в тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

***4. Участие в соревнованиях***.

Участвовать в районных и областных выездных соревнованиях не более 4 раз в учебный год для приобретения соревновательного опыта и привития интереса к соревнованиям. Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности.

***5. Техника безопасности.***

Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменение углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные амплитудные соотношения характеристик техники.

Меры предосторожности при занятиях с отягощениями, разминка, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге.

***6. Судейская практика.***

***7. Врачебный контроль.***

В группе СОГ проводятся ежемесячно контрольные нормативы для оценки эффективности тренировочного процесса.

***8. Ожидаемый конечный результат по данной программе***

- Овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного образования программы «пауэрлифтинг»

- Успешная сдача контрольных нормативов

- Овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья

- Повышения уровня физической подготовленности

- Выполнение спортивных и юношеских разрядов.

1. **Методическое обеспечение**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно – педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха обучающихся в пауэрлифтинге является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу в образовательном учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое тренировочное занятие. Тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видамидвижений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

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

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

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно - сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

1. **Система контроля и зачетные требования**

Для групп СОГ.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе СОГ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 60 м (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
| Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см) |
| Прыжок в длину с места (не менее 252 см) |
| Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |

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

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить корректировки в тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки. В практике физического воспитания и спорта осуществляют комплексный контроль над состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок. Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спортсменов; отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки как управляемого процесса; увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о подготовленности и готовности спортсменов.

**Факторы, учитывающиеся при контроле за физическим состоянием спортсмена**

В научной литературе описаны разные взгляды ученых и практикующих тренеров на теоретико-методологические аспекты контроля. Например, Павлов В.И. считает, что « целесообразно ранжировать систему обследования спортсменов, путем разделения методик функционально- диагностического обследования по целям и принципам их осуществления».Павлов В.И. считает, что при контроле за физическим состоянием и подготовленностью атлетов в различных видах спорта должны учитываться следующие факторы.

1. Уровень квалификации спортсмена

2. Учет специфики и типа физической активности.

3. Специфика и отличие активности внутри групп.

4. Цель занятий спортом.

5. Учет уровня нагрузок, в зависимости от их специфики.

6. Учет биоэнергетических затрат

7. Цель обследования. В процессе осуществления обследования, необходимо учитывать цели его проведения - они могут достигаться либо по отдельности, либо вместе, по ходу осуществления комплексного медицинского обследования: здоров спортсмен, или болен, и чем грозит участие в состязаниях в случае наличия патологии (высокий риск внезапной сердечной смерти, усугубление патологического состояния и др.); оценка уровня функционального состояния - физическое состояние, психическая готовность, какой график текущего состояния - подъем, пик, спад, перетренированность и др.; факторы, лимитирующие работоспособность - микроциркуляция в активных мышечных группах, психика, уровень аэробного и (или) анаэробного обеспечения, морфологические и антропометрические параметры и др.

8. Учет как медицинских, так и биологических параметров, влияющих на особенности деятельности спортсмена. Недостаточно отнести спортсмена к здоровым лицам, допущенным для участия в тренировочно - соревновательном процессе - необходимо выявить уровень адаптированности и резервных возможностей организма.

9. Массовость обследований. Особенности занятий многими видами спорта диктуют необходимость быстрого прохождения медицинского обследования, с учетом сохранения его качества. В связи с этим, процедуры, по возможности, должны быть кратковременными, информативным и выполняться средним медперсоналом с тем, чтобы результаты затем были предоставлены специалисту для более длительного и точного анализа.

10. Неоднозначность критериев нормы и патологии для спортсменов. Это касается многих из проводимых обследований - ЭКГ (что считать за клинически значимую брадикардию), ЭЭГ (что считать за клинически значимые изменения у спортсменов) и.т.д. Поэтому, для точной интерпретации результатов необходимо наличие специально подготовленного, опытного медперсонала.

**Объекты контроля** Объектами контроля являются:

1. нагрузки;

2. состояние спортсмена: а) здоровое состояние — состояние нормального функционирования всех систем организма человека в нормальных внешних естественных условиях; б) болезненное состояние; в) состояние "спортивной формы" — состояние повышенной готовности переносить внешние нагрузки и адаптироваться к ним;

3. уровни развития сторон спортивной подготовленности (физической, тактической, технической, психологической и теоретической);

4. уровни развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

5. специальное спортивное оборудование: спортсооружения, спортснаряды, экипировка, вспомогательные средства;

6. спортивное судейство;

7. воздействие фармакологических средств и т.д.

**Формы контроля** «Принято различать три типа состояний человека в зависимости от длительности промежутка времени, в котором это состояние остается относительно неизменным».

1. Этапные (перманентные) состояния, сохраняющиеся относительно долго - недели, месяцы. Например, - рост, некоторый уровень выносливости, силы, иногда - вес и др.

2. Текущие состояния, которые изменяются в течение 1-3 суток. Это показатели физического состояния, которые изменяются под влиянием упражнений за это время. Например, аппетит, сон, мышечные боли и т.п..

3. Оперативные состояния, которые изменяются под влиянием однократного (кратковременного) выполнения физического упражнения, серии упражнений в течение одного занятия. Показатели оперативного состояния человека изменяются постоянно (частота сердечных сокращений, артериальное давление).

Необходимость выделения этих трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различны. Поэтому принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого - оценка и нормирование этапных состояний организма.

2. Текущий контроль, его задача - определение и нормирование текущих колебаний в состоянии организма.

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма.

*Комплексный контроль* в спорте предусматривает практическую реализацию различных форм контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Для этого необходимо проводить три вида контроля: оперативный, текущий и этапный. Охарактеризуем их определяющие факторы.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации отобучающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела; функционального состояния сердечнососудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Текущий контроль может осуществляться: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического состояния, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки. «Назначение этого вида контроля -целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий».

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: общая физическая работоспособность; энергетические потенции организма; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

**Основные критерии осуществления комплексного контроля**

Для получения информации об этапах подготовки спортсменов используют субъективные и объективные критерии контроля. К субъективным критериям, свидетельствующим о достижении предельно допустимой нагрузки, относят: одышку, покраснение или побледнение кожных покровов, тошноту, головокружение, боль и чувство тяжести в области затылка, шум в ушах, боль за грудиной, под лопаткой, отдающая в левую руку. Появление бессонницы, беспокойства, ухудшения настроения, нежелания заниматься свидетельствуют о перенапряжении. Все это тренер может определить визуально или путем опроса. О положительных изменениях под влиянием занятий свидетельствует улучшение самочувствия, появление бодрости, чувства радости.

К объективным критериям относят параметры морфофункционального состояния физической работоспособности и подготовленности. Так, развивающееся утомление проявляется в количественных характеристиках выполняемого упражнения (скорость, частота шагов, темп, амплитуда движений, координация).

Для контроля интенсивности нагрузок в спорте используют показатели частоту сердечных сокращений, артериальное давление, ориентируясь на их динамику в процессе занятия.

Комплексный контроль в процессе занятия учитывает также изменение внешних условий окружающей среды: понижение температуры воздуха, изменения направления ветра, появления дождя, снега, что приводит к необходимости внесения изменений в содержание занятий, распределение средств, методов и так далее. Все виды комплексного контроля представляют необходимую информацию, используемую в процессе управления тренировочным процессом, позволяющую установить исходный уровень физического состояния спортсмена и контролировать динамику результирующих показателей тренировочных воздействий в процессе занятий.

«Контроль за темпами прироста результатов, определяемых в различных тестах и унифицированных системой в баллах, может быть представлен графически, что дает представление об индивидуальном профиле физической подготовленности и помогает корректировать управляющие воздействия» [6].

Общий положительный оздоровительный эффект в процессе тренировочного процесса оценивается улучшением уровня индивидуального физического состояния, критериями которого могут быть:

- уменьшение количества острых повторных заболеваний, обострений хронических заболеваний; ускорение процессов восстановления после перенесенных заболеваний и так далее;

- снижение выраженности факторов риска развития сердечнососудистых заболеваний (нормализация или уменьшение избыточной массы тела, нормализация или снижение артериального давления, нормализация липидного обмена, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности);

- снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, после сна и при стандартных физических нагрузках;

- улучшение результатов в двигательных тестах;

- повышение уровня физического состояния;

- повышение мотивации к занятиям.

«Повышение уровня физического состояния служит основой для внесения коррекции в параметры оздоровительных программ в соответствии с возрастным уровнем физического состояния».

**Определение уровня физического состояния организма (УФС)**

Для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма спортсмена, его физической подготовленности используют методы антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов.

Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (далее - ЧСС). Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Суммарным показателем величины нагрузки (объем плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 с, а через 1 ч должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины.

Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции.

Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм и степень восстановления, спортсмен может получить, ежедневно подсчитывая пульс утром после сна, в положении лежа. Если колебания пульса не превышают 2-4 уд/мин, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульсовых ударов больше этой величины, это сигнал начинающегося переутомления; в этом случае нагрузку следует немедленно уменьшить. У физически тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца.

В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчѐта за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца.

Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объѐм сердца увеличивается. Так, объѐм сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объѐм сердца постепенно уменьшается.

Важным показателем аэробных возможностей организма является уровень порога анаэробного обмена (далее - ПАНО).

ПАНО соответствует такой интенсивности мышечной деятельности, при которой кислорода уже явно не хватает для полного энергообеспечения, резко усиливаются процессы безкислородного (анаэробного) образования энергии за счет расщепления веществ, богатых энергией. При интенсивности работы на уровне ПАНО концентрация молочной кислоты в крови возрастает от 2,0 до 4,0 моль/л, что является биохимическим критерием ПАНО.

Еще одним основным критерием здоровья следует считать величину максимальное потребление кислорода (далее - МПК).

Именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем «количества» здоровья. Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту.

Важным показателем функции дыхания является жизненнаяѐмкостьлѐгких - объѐм воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать также показатели дыхания, которые могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится тест носового дыхания. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный носоротовой тип дыхания, значит, интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить. Так же успешно может использоваться разговорный тест. Если во время бега занимающийся можете легко поддерживать непринужденный разговор с партнером, значит, темпоптимальный. Если же он начинаете задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

Пропорции тела человека - есть соотношение размеров отдельных его частей. Пропорции тела определяются в первую очередь размерами костного скелета. Размеры тела, соотношение которых интегрально отражает общий уровень морфологического и функционального развития организма, позволяют характеризовать физическое развитие человека.

Наиболее распространенным в широкой практике способом оценки пропорций тела человека является метод индексов. Он позволяет с помощью простых вычислений охарактеризовать соотношение частей тела. Как правило, величина меньшего размера выражается в процентах от большей величины. Важно помнить, что пропорции тела, выявленные с помощью индексов, могут сравниваться лишь при сходной длине тела.

Метод индексов позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений.

Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые ростовесовые индексы.

**Виды контроля, их функции, содержание** Намозова С.Ш. считает, что «цели, задачи, используемые средства и применяемые методы определяют виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, некоторые приемы психологического контроля».

Контроль со стороны тренера, осуществляемый соответственно его профессиональным функциям, называется педагогическим.

«На современном этапе развития спорта проблема оптимального управления тренировочным процессом, особенно в нашей стране, которая испытывает большие трудности в связи с перестройкой социально- экономических отношений, становится весьма актуальной. Очевидно, она не может быть решена без надежного и объективного аппарата управления, которым является педагогический контроль».

«Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Достоверно оценивать динамику столь сложных факторов и качеств, возможно, видимо, лишь в этапной форме. Однако, складываются они (данные изменения) на фоне суммарных педагогических воздействий каждой тренировки и даже каждого эпизода тренировочного процесса».

Методологическую основу педагогического контроля можно сформулировать как:

- определение (предварительное изучение) степени стабильности в развитии показателей физического состояния спортсмена, их значимости и влияния на процесс спортивного совершенствования;

- поиск и разработка как отдельных тестов, так и комплексных тестирующих программ, отвечающих требованиям к информативности, надежности и объективности;

- разработка нормативных требований, норм, способов статистической и педагогической оценки результатов тестирования, контрольных испытаний.

Данные педагогического контроля позволяют следить за физическим состоянием спортсмена, выполнением планов подготовки, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Таким образом, учитывая актуальность вопросов, связанных с педагогическим контролем в процессе подготовке спортсменов, особое внимание приобретают вопросы:

- оценка эффективности применяемых средств и методов;

- выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки различных сторон подготовки спортсмена;

- выявление динамики спортивных результатов и прогнозирование достижений спортсмена;

- отбор талантливых спортсменов.

Педагогическая деятельность предъявляет высокие требования к тренеру. Непосредственная педагогическая деятельность требует от него не только глубокого знания своего предмета, но и определенной системы, последовательности действий.

По задачам и организации выделяют следующие виды обследования: первичные, повторные (этапные) и дополнительные. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

На основании обследования составляется заключение о состоянии спортсменов с необходимыми рекомендациями для тренера и самого спортсмена.

Оценка состояния здоровья - основная часть заключения. Заключение «здоров» может быть дано лишь при отсутствии каких-либо (даже незначительных) отклонений и жалоб.

**Результаты контроля**

1. Контроль за физическим состоянием спортсмена является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов.

2. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня подготовленности и рациональная его реализация.

3. В процессе подготовки спортсменов осуществляется комплексный контроль за их физическим состоянием, что позволяет вести постоянное наблюдение за тренировочным процессом и оценивать динамику физического состояния спортсмена под влиянием физических нагрузок.

4. Наиболее информативными и приемлемыми средствами и методами комплексного контроля являются следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, показатели динамометрии.

5. Хорошие показатели физического состояния спортсмена свидетельствуют об адекватности используемых нагрузок и режима тренировки. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также ее продолжительность, интенсивность и частота занятий определяются уровнем физического состояния спортсмена. Индивидуализация тренировочных нагрузок является важнейшим условием их эффективности и совершенствования физического состояния спортсмена.

6. Для эффективного управления процессом подготовки спортсмена чрезвычайно важны регулярный контроль за его состоянием, работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме.

1. **Литература**

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003.

2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. – СПб., 2004.

3. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. – М.: Совершенно секретно, 2005. – 256 с.

4. Келлер Х. Загадка страха. – М., 2003. – 210 с.

5. Намозова С.Ш. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

6. Павлов В.И. Принципы организации функционально-диагностического обследования спортсменов и контроля

за их текущим состоянием.

7. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. 1985.

1. **Приложения**

**Приложение 1**

**Нормативы для индивидуального отбора при зачислении в группу СОГ 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | | | **девушки** | | | | |
| 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 9 | 11 | 13 | 14 | 16 | 5 | 7 | 9 | 10 | 12 |
| Бег 60 м (сек) | 12.0 | 11.8 | 11.4 | 11.0 | 10.5 | 12.9 | 12.3 | 11.7 | 11.4 | 11.0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 135 | 140 | 150 | 160 | 125 | 130 | 140 | 145 | 150 |
| Вис на перекладине с согнутыми руками | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мужчины** | | | | | **женщины** | | | | |
| 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 7 | 9 | 11 | 13 | 14 |
| Бег 60 м (сек) | 11.0 | 10.8 | 10.6 | 10.3 | 9.9 | 11.4 | 11.2 | 11.0 | 10.8 | 10.3 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 140 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| Вис на перекладине с согнутыми руками | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 13 | 16 | 18 | 20 | 22 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 |

Для зачисления в группу СОГ необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов.

**Приложение 2**

**к Положению о промежуточной аттестации**

**Нормативы промежуточной аттестации СОГ 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | | | **девушки** | | | | |
| 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 |
| Бег 60 м (сек) | 11.9 | 11.7 | 11.3 | 10.9 | 10.4 | 12.8 | 12.2 | 11.6 | 11.3 | 10.9 |
| Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 145 | 155 | 165 | 130 | 135 | 145 | 150 | 155 |
| Вис на перекладине с согнутыми руками | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 | 9.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 11 | 14 | 16 | 18 | 20 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мужчины** | | | | | **девушки** | | | | |
| 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 |
| Бег 60 м (сек) | 10.9 | 10.7 | 10.5 | 10.2 | 10.0 | 11.3 | 11.1 | 10.9 | 10.7 | 10.2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 155 | 165 | 170 | 175 | 180 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| Вис на перекладине с согнутыми руками | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 14 | 17 | 19 | 21 | 23 | 9 | 10 | 11 | 13 |  |

Для перевода в группу СОГ 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов