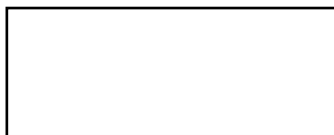


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
Радиотехнический техникум»
И. В. Казанская
«11» сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Основанная на одном из видов спорта («Силовое троеборье»)
«Атлетическая гимнастика»

Программа разработана:
Шевцов Дмитрий Валерьевич,
Преподаватель физической культуры

Каменск-Уральский, 2023

Рабочая программа кружковой работы «Атлетическая гимнастика» разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Организация разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум»,
юридический адрес: 623400, Свердловская область, г. Каменск – Уральский, ул. Ленина, д.6.
Тел. 8 (3439) 317371, e-mail: kurt_ku@kamensktel.ru.

Разработчик (и):

Шевцов Д.В., преподаватель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа «Атлетической гимнастики» по пауэрлифтингу разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитии самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

1.2. Цели и задачи:

Цель:

Создание условий для систематических занятий физической культурой, выбор наиболее современных подходов к тренировкам, пропаганде здорового образа жизни.

Задачи:

- изучение каждого занимающегося;
 - прогнозирование его физического развития и комплексного воздействия на формирование его личности;
 - вовлечение большего числа студентов в занятия по Физическому совершенству с оздоровительной направленностью как средства профилактики гиподинамии;
 - стремление к самосовершенству;
 - умение управлять своим телом и вести здоровый образ жизни;
 - показать важность физкультурно-оздоровительной деятельности для будущей профессии.
- Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений и навыков** в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу; федеральный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

2.1. Объем работы

Вид внеучебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Обязательная нагрузка (всего)	<i>144</i>
в том числе: лекции (теория)	<i>10</i>
практические занятия	<i>144</i>

2.2. Тематический план к работы «Атлетической гимнастики» по программе дополнительного образования

Дни работы: понедельник, среда, пятница - 15-00 до 16-00

№ п/п	Наименование темы	Часы
сентябрь		
1	Некоторые физиологические и гигиенические особенности силовой подготовки учащихся.	1
2	ОФП. Лёгкая атлетика-бег со старта из различных положений.	1
3	Упражнения на перекладине	1
4	Упражнение для мышц плечевого пояса	1
5	Упражнение на параллельных брусьях	1
6	ОФП. Настольный теннис	1
7	Изометрические упражнения.	1
8	Силовые упражнения с собственным весом тела	1
9	ОФП. Волейбол	1
10	Комплекс упражнений с гантелями	1
11	Приседания со штангой на плечах.	1
12	Гимнастические упражнения (на растяжку)	1
13	Приседания со штангой на плечах	1
14	Гимнастические упражнения на растяжку	1
октябрь		
1	Виды мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам.	1
2	Подъем на грудь (штанги)	1
3	ОФП. Лёгкая атлетика - бег с максимальной скоростью (30-60)м x 3-5.	1
4	Комплекс упражнений с гантелями	1
5	Силовые упражнения на гимнастических снарядах	1
6	Упражнения на перекладине.	1
7	ОФП. Гимнастика- пассивные статические упражнения на гибкость с партнером	1
8	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
9	Приседания со штангой	1
10	Упражнения для развития кисти	1
11	ОФП. Настольный теннис	1
12	Разновидности наклонов (со штангой)	1
13	Направление, амплитуда и скорость опускания	1
14	ОФП. Мини - футбол	1
ноябрь		
1	Скелет человека. Телосложение человека	1
2	ОФП. Футбол	1
3	Приседания со штангой (на груди)	1
4	Силовые упражнения в парах	1
5	ОФП. Баскетбол	1
6	Жим лёжа (со штангой)	1
7	Силовые упражнения с собственным весом тела	1
8	ОФП. Волейбол	1
9	Становая тяга	1
10	Толчок (с груди со штангой)	1
11	ОФП. Лёгкая атлетика	1

12	Упражнения для мышц ног	1
13	Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки	1
14	Использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа	1
Тематический план может меняться «корректироваться» в зависимости от изменения сроков спортивных мероприятий и соревнований, учёбы, курсов, болезни и других факторов.		

№ п/п	Наименование темы	Часы
декабрь		
1	Состав и структура скелетных мышц.	1
2	Рывок в полуприсед	1
3-4	ОФП. Мини-футбол	2
5	Тренировка в гиревом спорте.	1
6	Толчок от груди	1
7	Рациональное питание как важный фактор восстановления	1
8-9	Техника выполнения соревновательных упражнений	2
10	Жимовой швунг	1
11-12	ОФП. Волейбол	2
13	Приседание со штангой на груди	1
14	Динамические упражнения на скорость	1
15-16	ОФП. Настольный теннис	2
17	Вставание из подседа	1
18	Ритмовая структура приседаний	1
январь		
1	Влияние силовых упражнений на морфологические и функциональные изменения	1
2	Становая тяга	1
3	ОФП. Легкоатлетический кросс	1
4	Упражнения для развития дельтовидных мышц	1
5	Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером	1
6	Приседание со штангой	1
7	ОФП. Баскетбол	1
8	Упражнения для мышц шеи	1
9	Тренировка в подъеме переворотом	1
10	Жим штанги лежа	1
11	ОФП. Гимнастика	1
12	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1
13	Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом.	1
14	Жим под углом вверх и вниз головой,	1
февраль		
1	Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок	1
2	Силовые упражнения с резиновым амортизатором и экспандером	1
3	Статические пассивные упражнения на растягивания и расслабления с помощью партнеров	1
4	ОФП. Медленный бег трусцой. Повторный бег	1
5	Техника выполнении соревновательных упражнения гиревого спорта (рывок, толчок)	1

6	Рывок в полуприсед	1
7	Упражнения для развития разгибателей рук	1
8	ОФП. Футбол	1
9	Толчок от груди	1
10	Силовые упражнения на гимнастических снарядах.	1
11	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
12	ОФП. Волейбол	1
13	Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом	1
14	Приседания с широкой и узкой расстановкой ног	1
Тематический план может меняться «корректироваться» в зависимости от изменения сроков спортивных мероприятий и соревнований, учёбы, курсов, болезни и других факторов.		

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Часы</i>
март		
1	Мышечная система человека. Методические основы атлетической тренировки	1
2	ОФП. Настольный теннис	1
3	Упражнения на перекладине.	1
4	Жим штанги лежа	1
5	Комплекс упражнений с гантелями	1
6	Динамические активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке	1
7	ОФП. Баскетбол	1
8	Силовые упражнения в парах.	1
9	Становая тяга	1
10	Упражнения для мышц шеи	1
11	Рывок в полуприсед	1
12	ОФП. Волейбол	1
13	Наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	1
14	Тяга в уступающем режиме, с задержками.	1
апрель		
1	Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок	1
2	Упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса	1
3	ОФП. Мини-футбол	1
4	Приседание со штангой	1
5	Техника выполнения соревновательных упражнения гиревого спорта (рывок, толчок)	1
6	Упражнения для развития разгибателей рук	1
7	ОФП. Гимнастика. Динамические активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке	1
8	Тренировка в подъеме переворотом	1
9	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1
10	Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером	1
11	Толчок от груди	1
12	ОФП. Лёгкая атлетика	1
13	«Мёртвая тяга» с подставки	1
14	«Жим лёжа» с пола	1

май		
1	Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений	1
2	Упражнение на параллельных брусьях	1
3	ОФП. Настольный теннис	1
4	Силовые упражнения с резиновым амортизатором и экспандером	1
5	Упражнения для развития кисти	1
6	Силовые упражнения с собственным весом тела	1
7	Упражнения для развития дельтовидных мышц	1
8	ОФП. Футбол	1
9	Тренировка в гиревом спорте	1
10	Динамические активные упражнения на гибкость с гимнастической палкой	1
11	Жимовой швунг	1
12	ОФП. Баскетбол	1
13	Прыжки в глубину, в длину, на высоту.	1
14	Скоростно-силовые упражнения	1

№ п/п	Наименование темы	Часы
июнь		
1	Техника выполнения соревновательных упражнения гиревого спорта (рывок, толчок).	1
2	Статические пассивные упражнения на растягивания и расслабления с помощью партнеров	1
3	ОФП. Лёгкая атлетика	1
4	Жим лёжа на наклонной скамье	1
5	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
6	Упражнения на перекладине	1
7	Мёртвая тяга со штангой	1
8	ОФП. Волейбол	1
9	Приседания со штангой на плечах	1
10	Упражнения для мышц спины	1
11	ОФП. Мини-футбол	1
12	Становая тяга	1
13	Тренировочные испытания (тесты)	1
14	Дополнительные упражнения для (приседания, жима и тяги)	1
Тематический план может меняться «корректироваться» в зависимости от изменения сроков спортивных мероприятий и соревнований, учёбы, курсов, болезни и других факторов		

2.3. Основными направлениями деятельности «Атлетической гимнастики»:

- 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 избранном виде спорта;
- 3.Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- 4.Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- 5.Организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по «атлетической гимнастике» в ГАПОУ СО «Каменск – Уральский радиотехнический техникум» и **содержит следующие предметные области:** теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта, самостоятельная работа. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание программы учитывает особенности подготовки учащихся по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация кружковой работы требует наличия тренажёрного и спортивного зала.

Оборудование кабинета, тренажёрного и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование тренажёрного зала №120:

Общая физическая подготовка и ППФП (профессионально – прикладная физическая подготовка)

№	Оборудование	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	1
2	Козел гимнастический	1
3	Высокая перекладина гимнастическая	2
4	Брусья гимнастические параллельные	2
5	Скамейка гимнастическая	3
6	Скамья атлетическая	1
7	Стойка для штанги	3
8	Штанги тренировочные	4
9	Гантели наборные	5
10	Скакалка гимнастическая	2
11	Грудной тренажёр	1
12	Стойки для приседания (рама)	1
13	Сгиб ног- разгиб ног	1
14	Горизонтальная скамья для жима лёжа	1
15	Тяговый блок сидя	1
16	Тяговый блок за голову	1
17	Жим ногами лёжа	1
18	Наклонная скамья для жима лёжа	1
19	Велотренажёр	1

20	Степ тренажёр	1
21	Плинты	6
22	Ростомер	1
23	Весы электронные	1
24	Станок для смотки бинтов	2
25	Наклонная скамья для разводки	1
26	Горизонтальная скамья для разводки	1
27	Скамья «Лари Скота»	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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, 1977 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, 1987 г.
5. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. – М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
6. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / 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.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.powerlifting.ru
2. www.wpc-wpo.ru
3. www.rfwf.ru
4. plworld.ru
5. powerlifter.ru
6. powerlifting.by
7. forum.steelmuscle.ru
8. www.atlet-club.ru
9. www.thepowershop.net
10. <http://fatalenergy.com.ru>

3.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствах восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству и проведению соревнований. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Приложение №1.

Таблица 3 План теоретической подготовки

№ п/п	Тематический раздел
1	История развития пауэрлифтинга
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3	Правила соревнований по пауэрлифтингу
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
5	Гигиенические знания, умения, навыки
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
7	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

3.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В таком спорте как пауэрлифтинг спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Но не стоит бояться какой либо травмы, если соблюдать все правила безопасности и правильно техники их достаточно легко избежать.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: **становая тяга, жим лежа и приседания со штангой**. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

Неправильная техника выполнения упражнений

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступить к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступить к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам. Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он просто-напросто неверно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышца намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно большее время и это следует учитывать. Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повтором и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступить к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже – больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

Излишняя самоуверенность

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и участие в спортивных мероприятиях.

Результаты обучения	Формы оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; 	<p>Выполнение практических и теоретических заданий, участие в мероприятиях техникума, городского, областного уровня.</p> <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по природству к исходным показателям.</i></p>
<p>Знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	

Важным звеном управления является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон студента. Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта. Педагогический контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности студента. Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций студентов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	<i>подтягивание</i>	<i>прыжки в длину</i>	<i>челночный бег 3x10</i>	<i>отжимание от пола</i>	<i>прыжки в длину</i>	<i>челночный бег 3x10</i>
на оценку "5"	6	200	7,5	10	180	7,7
на оценку "4"	4	190	7,6	7	165	7,8
на оценку "3"	2	180	7,7	5	150	7,9
Техническая подготовка	приседание	жим лежа	тяга	приседание	жим лежа	тяга
на оценку "5"	100%	100%	100%	100%	100%	100%
на оценку "4"	85%	85%	85%	85%	85%	85%
на оценку "3"	70%	70%	70%	70%	70%	70%
Максимальное и минимальное количество баллов	мальчики			девочки		
на оценку "5"	15			15		
на оценку "4"	12			12		
на оценку "3"	9			9		

Контрольные нормативы по годам обучения

Контрольные упражнения	юноши			
	год обучения			
<i>общая физическая подготовка:</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
подтягивание	6	9	11	13
прыжки в длину с места	200	210	220	235
челночный бег 3x10м	7,5	7,4	7,3	7,2
контрольные упражнения	девушки			
	год обучения			
<i>общая физическая подготовка:</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
отжимания от пола	10	14	18	22
прыжки в длину с места	180	190	200	210
челночный бег 3x10м	7,7	7,6	7,5	7,4

Примечание: У обучающихся, имеющих крайние весовые категории, критерии оценок на порядок ниже.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Вопросы

1. Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания.
2. Первые Чемпионаты России по подниманию тяжестей и сильнейшие атлеты прошлого.
3. Сильнейшие атлеты современности, их достижения.
4. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России.
5. Весовые категории и программа соревнований.
6. Понятие «физическая культура».
7. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
8. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.
11. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы.
12. Условия регистрации рекордов
13. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.
14. Понятие о процессе спортивной подготовки.
15. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
16. Формы и средства организации спортивной тренировки.
17. Понятие о гигиене и санитарии.
18. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
19. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
20. Требования безопасности перед началом и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
21. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на соревнованиях по пауэрлифтингу.
22. Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом.
23. Устройство штанги. «Лифтерская», тренировочная, нестандартная штанги.
24. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний.

Форма дневника самоконтроля.

№ п/п	Показатели	Дата, месяц				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, часов	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62	62	68	66	65
		72	72	82	79	77
		10	10	14	13	12
		10	–	15	–	12
		12	–	18	–	15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет