

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
оздоровительно – образовательный туристский центр
Яшкинского муниципального округа

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол №1
от «24» августа 2020г.

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ООТЦ
А.В.Соболев
Приказ №70-О
От «27» августа 2020г.



**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Путь к самосовершенствованию»**

Возраст учащихся: 12 – 17 лет
срок реализации: 4 года

Разработчик:
Соболев Аркадий Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Яшкинский муниципальный округ, 2020

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план первого года обучения	13
3	Учебно-тематический план второго года обучения	16
4	Учебно-тематический план третьего года обучения	19
5	Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения	24
6	Содержание программы	27
7	Методическое обеспечение программы:	44
	<i>Приложение 1 к разделу «Пауэрлифтинг», Безопасность при выполнении упражнения «Приседание»</i>	44
	<i>Приложение 2 к разделу «Пауэрлифтинг», Безопасность при выполнении упражнения «Жим лёжа»</i>	45
	<i>Приложение 3 к разделу «Пауэрлифтинг», Безопасность при выполнении упражнения «Становая тяга»</i>	46
	<i>Приложение 4 к разделу «Пауэрлифтинг», Дневник самоконтроля</i>	47
	<i>Приложение 5 к разделу «Пауэрлифтинг», Анатомический атлас</i>	48
	<i>Приложение 6 к разделу «Пауэрлифтинг», Техника выполнения упражнения «Приседание»</i>	49
	<i>Приложение 7 к разделу «Пауэрлифтинг», Техника выполнения упражнения «Становая тяга»</i>	50
	<i>Приложение 8 к разделу «Пауэрлифтинг», Техника выполнения упражнения «Жим лёжа»</i>	51
	<i>Приложение 9 к разделу «Пауэрлифтинг», Методика тренировки в пауэрлифтинге</i>	52
	<i>Приложение 10 к разделу «Пауэрлифтинг», Анатомия пауэрлифтинга</i>	54
	<i>Приложение 11 к разделу «Пауэрлифтинг», Экипировка в пауэрлифтинге</i>	58
	<i>Приложение 12 к разделу «Пауэрлифтинг», Основные показатели роста и самоконтроль в пауэрлифтинге</i>	63
	<i>Приложение 13 к разделу «Военно-прикладные виды спорта», военно-спортивная игра «Тропа разведчика»</i>	66
	<i>Приложение 14 к разделу «Военно-прикладные виды спорта», комплекс приёмов рукопашного боя с автоматом Калашникова на 8 счетов</i>	72

<i>Приложение 15 к разделу «Военно-прикладные виды спорта», комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счетов</i>	73
<i>Приложение 16 к разделу «Военно-прикладные виды спорта», порядок неполной разборки автомата Калашникова</i>	74
<i>Приложение 17 к разделу «Военно-прикладные виды спорта», порядок неполной сборки автомата Калашникова</i>	75
<i>Приложения 18 к разделу «Военно-прикладные виды спорта», конкурс «От солдата до генерала»</i>	77
<i>Приложение 19 к разделу «Выживание в природных условиях», игра «Юные следопыты»</i>	80
<i>Приложение 20 к разделу «Выживание в природных условиях», военно-туристская игра «Турград»</i>	83
8 Список литературы, использованной при составлении данной программы (рекомендованный педагогам)	90
9 Приложения	91
<i>Приложение 1 Словарь наиболее используемых терминов</i>	92
<i>Приложение 2 Памятка «Если ты заблудился в лесу»</i>	108
<i>Приложение 3 Памятка «Народные рецепты»</i>	113

Пояснительная записка

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. В связи с этим развитие физической культуры и спорта среди детей и молодёжи является сегодня приоритетным направлением государственной политики в области образования. Приобщение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование готовности к физическому самовоспитанию является мощным фактором всестороннего развития личности, действенный потенциал которого должен формироваться и развиваться в образовательном процессе учреждений общего и дополнительного образования.

Спорт воспитывает человека эстетически и морально, формирует нравственное поведение и отношение к людям, к себе, к учёбе и труду, воспитывает самоконтроль и самооценку своих действий, эмоций, психику.

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности, вместе с тем это самый ответственный период.

Актуальность программы обусловлена тем, что у части подростков оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм. Одним из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического и патриотического воспитания.

В связи с этим возникла необходимость создания дополнительной образовательной программы по пауэрлифтингу, которая будет эффективным средством совершенствования физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся. Мощный оздоровительный потенциал пауэрлифтинга оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышает уровень его здоровья.

Образовательная программа дополнительного образования «Путь к самосовершенствованию» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на обучение детей и подростков 12-17 лет. Срок реализации программы 4 года.

Ведущая идея программы состоит в оптимальном использовании техники пауэрлифтинга в сочетании с другими методами физического, патриотического воспитания реализовать индивидуальные возможности с целью самосовершенствования, познания и творчества, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям на различных этапах.

Новизна программы заключается в понимании сущности использования пауэрлифтинга, как средства гармоничного развития личности, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне.

Программа включает в себя несколько блоков: психология и философия, физиология и гигиена, основы медицинских знаний, общая физическая подготовка, пауэрлифтинг, военно-прикладные виды спорта.

Программой предусмотрены спортивные и оздоровительные занятия, занятия туризмом, психологические занятия и тренинги, соревновательные мероприятия. Занятия спортом, а особенно пауэрлифтингом, где как в никакой другой деятельности вырабатывается чувство личной ответственности за безопасность – свою личную и коллективную, являются могучим фактором формирования нравственных качеств обучающихся. В спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу заключены богатые возможности для формирования эмоционально-волевой сферы. Под руководством педагога укрепляются такие важные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за свои успехи и успехи товарища.

Цель программы:

- ❖ оптимальное использование техники пауэрлифтинга в сочетании с другими методами физического и патриотического воспитания для реализации индивидуальных возможностей подростка, его самосовершенствования и профессионального самоопределения.

Задачи программы:

- ❖ Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и требований настоящей программы, развивать военно-спортивное мастерство обучающихся;
- ❖ Расширить и углубить знания по физической культуре, основам безопасности жизнедеятельности, правовым и морально-психологическим основам военной службы;
- ❖ Обучить воспитанников основами медицинских знаний и правилам оказания первой медицинской помощи;
- ❖ Развивать способности осуществления осознанного профессионального самоопределения;
- ❖ Сформировать стремление к здоровому образу жизни и негативное отношение к вредным для здоровья привычкам;
- ❖ Формировать у подростков чувства патриотизма, любви к Родине, гордости за свой народ;

Программа «Путь к самосовершенствованию» физкультурно-спортивной направленности предусматривает необходимую интеграцию общественных организаций и учреждений, занимающихся вопросами воспитания детей и молодёжи.

Данная программа основана на взаимодействии процессов обучения, воспитания и развития обучающихся. В основу её заложен личностно-ориентированный подход. Основными принципами программы являются:

- ❖ *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).
- ❖ *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- ❖ *Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.
- ❖ *Принцип учёта индивидуальных и личностных особенностей обучающихся.* Предполагает всестороннее изучение каждого обучающегося и осуществление физического воспитания дифференцированно, с учётом индивидуальных и личностных особенностей обучающихся.
- ❖ *Сотрудничества педагогов и детей.* Участие педагога в деятельности детей позволяет совершенствовать её, поскольку педагог старше, опытнее и авторитетнее других участников.
- ❖ *Принцип уважения к личности ребёнка в сочетании с разумной требовательностью к нему* (принцип педагогического гуманизма). Требуется создания отношений взаимного уважения между педагогом и обучающимся, что позволяет наилучшим образом раскрыть все способности воспитанников.
- ❖ *Принцип опоры на положительное в воспитании* основывается на естественном стремлении каждого человека к самосовершенствованию. Изучая каждого обучающегося, педагог должен опираться на его положительные качества для преодоления имеющихся недостатков.
- ❖ *Принцип совершенствования воспитательного процесса возрастным особенностям обучающихся* требует учёта биологических, физиологических, психологических и других особенностей

воспитанников разных возрастных групп, которыми определяется специфика работы по физическому воспитанию.

- ❖ *Принцип* здорового образа жизни – основополагающий принцип возрождающейся России, формирующегося гражданского общества, жизнедеятельности истинного гражданина-патриота.
- ❖ *Принцип толерантности и интернационализма*. Он означает создание педагогических условий для воспитания культуры межнациональных отношений.

Формы и режим занятий

Комплектование объединений является одним из наиболее ответственных этапов деятельности. В объединение принимаются дети 12-18 лет без предъявления к базовым знаниям и гендерных различий. Приём ведётся на основании заявления, поданного родителями (законными представителями) или самими детьми с согласия родителей (законных представителей) и медицинского допуска. Количество обучающихся в объединении от 8 до 10 человек. Срок и этапы реализации программы – 4 года, 3 этапа.

- ✓ Этап начальной подготовки – 1-ый год обучения;
- ✓ Учебно-тренировочный этап – 2-ой год обучения;
- ✓ Этап спортивного совершенствования – 3-ий, 4-ый годы обучения.

Периодичность занятий:

1-ый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов – 192 часа за год;

2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов – 192 часа за год;

3-ий год обучения – 4 раза в неделю, общее количество часов – 256 часов за год;

4-ый год обучения – 4 раза в неделю, общее количество часов – 256 часов за год;

(в соответствии с Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детский оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского муниципального района (Р.6, п.6.6) продолжительность учебного года – 32 недели).

Зачисление обучающихся в объединения оформляется приказом директора муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детский оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского муниципального района.

Особенности организации учебного процесса

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в объединении являются:

- ✓ Групповые теоретические занятия в виде бесед и лекций тренера, врачей и других специалистов по темам, предложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);
- ✓ Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утверждённому образовательным учреждением;
- ✓ Участие детей в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- ✓ Учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- ✓ Анализ учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- ✓ Тренерская и судейская практика;
- ✓ Участие в мероприятиях военно-патриотической направленности.

Кроме того, обучающиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники (дома).

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в РФ требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В каникулярные и выходные периоды с детьми организуются туристические и полевые походы, сроком от 1 до 12 дней, имеющих целью повышение общей физической подготовки воспитанников, укрепление здоровья.

В соответствии с планом массовых мероприятий различного уровня военно-патриотического, физкультурно-спортивного и туристско-краеведческого направления возможно участие воспитанников объединения в них, а также в профильных сменах оздоровительных лагерей.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся начального этапа подготовки (первого года обучения)

Знают:

- основы здорового образа жизни;
- основные виды и правила закаливания;
- основы гигиены и санитарии;

- правила спортивной дисциплины;
- основные принципы тренировки;
- основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи;
- о влияние физических упражнений на организм человека;
- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом;
- историю и предназначение пауэрлифтинга;
- боевые традиции Вооружённых Сил России;
- символику России и Кузбасса, Яшкинского района.

Умеют:

- выполнять комплексы упражнений по специальной и общей физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- выполнять упражнения в пауэрлифтинге;
- выполнять элементарные навыки строевой подготовки, приёмы самообороны;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах;

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся учебно-тренировочного этапа (второго года обучения)

Знают:

- строение и функции организма человека;
- о влияние физических упражнений с отягощением на организм человека;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- основы спортивного массажа;
- основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена;
- о роли спортивного режима и питания спортсмена;
- историю пауэрлифтинга. Чемпионов мира и Европы;
- разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу;
- весовой режим троеборца;
- понятия о тренировочных циклах;
- методику ведения дневника самоконтроля.

Умеют:

- выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- совершенствовать технику упражнений в пауэрлифтинге;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять нормативы I и II второго юношеских разрядов;
- выполнять строевые приёмы и виды спортивных упражнений, предусмотренные Общевоинским Уставом;
- собирать и разбирать автомат Калашникова в соответствии со спортивными нормами;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- оценивать ситуацию с точки зрения норм и морали гражданина и патриота Родины;

Требования к знаниям, умениям и навыкам этапа спортивного совершенствования обучающихся (третьего года обучения).

Знают:

- краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом;
- основы гигиены, закаливание, режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Выполнение спортивного массажа;
- взаимодействие атлета со штангой;
- особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями;
- воинские традиции, основные положения воинских Уставов;
- тактические характеристики современного боя;
- обязанности солдата и командира отделения;
- способы жизнедеятельности во время ЧС;

Умеют:

- совершенствовать технику выполнения упражнений в пауэрлифтинге, развивать специфические качества троеборца;
- психологически подготавливаться к участию в ответственных соревнованиях;
- выполнять нормативы I спортивного разряда по пауэрлифтингу;
- выполнять анализ соревновательной деятельности пауэрлифтинга;
- квалифицированно оказывать первую доврачебную помощь;
- в совершенстве владеть навыками строевой подготовки;
- выполнять нормативы огневой подготовки;
- владеть навыками самообороны;
- владеть навыками «Школы выживания»;

Требования к знаниям, умениям и навыкам этапа спортивного совершенствования обучающихся (четвёртого года обучения).

Знают:

- психологическая подготовка спортсмена;
- методику тренировки троеборца;
- методику обучения троеборцев;
- правила соревнований, их организацию и проведение;
- воинские традиции, основные положения воинских Уставов;
- тактические характеристики современного боя;
- способы жизнедеятельности во время ЧС;
- основы здорового образа жизни и факторы, влияющие на здоровье;

Умеют:

- подтверждают нормативы КМС;
- восстанавливаться после соревнований;
- квалифицированно оказывать первую доврачебную помощь;
- в совершенстве владеть навыками строевой подготовки;
- выполнять физические нормативы военнослужащего 1-го года службы;
- выполнять нормативы огневой подготовки;
- владеть навыками самообороны;
- владеть навыками «Школы выживания»;

Ожидаемые результаты

- ✓ Стабильная динамика повышения уровня физического развития и спортивного мастерства в пауэрлифтинге;
- ✓ активная популяризация пауэрлифтинга;
- ✓ стабильная динамика роста военно-спортивного мастерства обучающихся;
- ✓ активная жизненная позиция воспитанников, воспитание личности гражданина и патриота, обладающего чувством гордости за свою Родину, готовым стать на защиту её государственных интересов;
- ✓ высокий уровень сформированности волевых, моральных и нравственных качеств личности воспитанников;
- ✓ стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение воспитанниками основами медицинских знаний и правилами оказания первой медицинской помощи.

Формы подведения итогов обучения по дополнительной образовательной программе

Программа предусматривает следующие формы контроля приобретенных знаний, умений и навыков:

- ❖ тестовые задания;
- ❖ диагностика;
- ❖ соревнования, конкурсы;
- ❖ теоретические зачеты;
- ❖ сдача отдельных нормативов;
- ❖ собеседования;
- ❖ игра на местности.

Контроль осуществляется после изучения каждого раздела программы.

Важным критерием результатов обучения является участие в массовых мероприятиях, спортивных и военно-спортивных соревнованиях различного уровня.

Материально-техническое обеспечение программы:

- ❖ таблицы, иллюстрации;
- ❖ видеотека;
- ❖ наличие специализированной литературы и подписных изданий;
- ❖ туристское снаряжение;
- ❖ спортивный инвентарь;
- ❖ учебно-демонстрационное оборудование (аудио и видео оборудование, наглядные пособия);
- ❖ картографический материал различного масштаба;
- ❖ наличие наглядных пособий, макетов спортивного и боевого оружия;
- ❖ техническое оснащение (компьютер, фотоаппарат, видеокамера);
- ❖ штанга тяжелоатлетическая;
- ❖ стойки для приседания;
- ❖ стойки для жима лёжа;
- ❖ парные гантели от 3-х до 10-и килограмм;
- ❖ помосты для штанг.

Тренажёрный зал должен иметь хорошее освещение, оснащён зеркалами.

Учебно-тематический план образовательной программы «Путь к самосовершенствованию»

1-ый год обучения

		Количество часов
--	--	-------------------------

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	
	<i>Введение. Техника безопасности на занятиях.</i>	1	1	-	
	<i>1. Психология и философия</i>	<u>8</u>	7	1	
	<i>Раздел 1. Основы философских знаний</i>	4	4		
1	Философия силовых видов спорта.	1	1	-	
2	Философия пауэрлифтинга.	1	1	-	
3	Восточные мудрости – основы самосовершенствования	2	2	-	
	<i>Раздел 2. Основы психологии</i>	4	3	1	
1	Понятие о психологии.	1	1	-	
2	Деятельность человека	1	1	-	
3	Личность её потребности и мотивы.	2	1	1	
	<i>2. Физиология и гигиена</i>	<u>14</u>	12	2	
	<i>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</i>	8	7	1	
1	Здоровье и физическое развитие человека	3	3		
2	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы. Их строение и функции	3	2	1	
3	Физиологические основы деятельности органов дыхания, кровообращения, пищеварения.	2	2	-	
	<i>Раздел 2. Гигиена</i>	6	5	1	
1	Правила личной гигиены, их роль. Закаливание.	2	2		
2	Режим юного троеборца.	4	3	1	
	<i>3. Основы медицинских знаний</i>	<u>9</u>	4	3	
1	Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль.	2	1	1	
2	Профилактика травматизма при занятиях физической культурой.	2	2	-	
3	Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм.	4	1	1	
4	Способы транспортировки пострадавших.	1	-	1	
	<i>4. Общая физическая подготовка.</i>	<u>58</u>	-	58	
	<i>Раздел 1. Обще развивающие упражнения</i>	22		22	
	<i>Раздел 2. Упражнения на гимнастических снарядах</i>	4	-	4	
	<i>Раздел 3. Упражнения из акробатики</i>	4	-	4	

Раздел 4. Лёгкая атлетика		12	-	12	
Раздел 5. Спортивные игры		4	-	4	
Раздел 6. Подвижные игры		4	-	4	
Раздел 7. Плавание		8	-	8	
5. Пауэрлифтинг		60	6	50	
Раздел 1. История пауэрлифтинга		2	2	-	
Раздел 2. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге		10	3	7	
1	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге	4	2	2	
2	Человек как биомеханическая система	2	1	1	
3	Основные параметры движения атлета и штанги	4	-	4	
Раздел 3. Изучение и совершенствование упражнений в пауэрлифтинге.		48	-	48	
1	Приседание.	16	-	16	
2	Жим лёжа.	16	-	16	
3	Становая тяга.	16	-	16	
6. Военно-прикладные виды спорта		42	16	22	
Раздел 1. История создания ВС РФ		4	4	-	
1	Страницы военной истории России	2	2	-	
2	История создания ВС РФ	2	2	-	
Раздел 2. Патриотизм в истории Отечества		6	4	2	
1	Понятие патриотизма	2	2	-	
2	Гражданин-патриот современной России	2	2	2	
Раздел 3. Элементы рукопашного боя		8	-	8	
1	Элементы рукопашного боя без оружия	8	-	8	
Раздел 4. Военная топография		6	2	2	
1	Картографические источники. Условные знаки.	4	2	2	
2	Ориентирование на местности.	2	-	2	
Раздел 5. Строевая подготовка		10	-	10	
1	Строевые приёмы. Одиночная подготовка	6	-	6	
2	Прохождение строем	4	-	4	
Раздел 6. Огневая подготовка		8	4	4	
1	Техника безопасности при обращении с оружием	2	2	-	
2	Основы и правила стрельбы	6	2	4	

<i>Всего</i>	192	40	88	
---------------------	------------	-----------	-----------	--

**Учебно-тематический план
образовательной программы
«Путь к самосовершенствованию»**

2-ой год обучения

		Количество часов
--	--	-------------------------

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	В том числе контроль
	Введение. Техника безопасности на занятиях.	2	2		
1. Психология и философия		<u>10</u>	6	4	
Раздел 1. Философия пауэрлифтинга					
1	Философия Карлоса Кастанеды.	2	1	1	
2	Развитие философского взгляда как способа решения проблем.	2	1	1	
Раздел 2. Психологические процессы					
1	Ощущения. Восприятие.	1	1		
2	Память. Мышление.	1	1		
3	Воображение. Внимание.	1	1		
4	Воля и волевые действия.	3	1	2	
2. Физиология и гигиена		<u>16</u>	10	4	
Раздел 1. Краткие сведения о здоровье и функциях организма					
1	Краткие сведения о здоровье и функциях организма человека.	2	2		
2	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека.	4	2	2	
3	Понятие о тренированности, утомление и переутомлении. Профилактика перетренированности.	2	2	-	
Раздел 2. Гигиена и закаливание.					
1	Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2		
2	Основы спортивного массажа.	2	1	1	
3	Личная гигиена троеборца.	1	1		
4	Инфекционные заболевания. Меры профилактики.	1	1		
5	Весовой режим троеборца.	2	2		
3. Основы медицинских знаний		<u>12</u>	6	6	
1	Первая доврачебная помощь.	2	1	1	
2	Кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечений.	3	2	1	
3	Травмы. Первая медицинская помощь при различных видах травм.	3	2	1	
4	Порядок проведения искусственной вентиляции лёгких. И непрямого массажа сердца.	2	1	1	
5	Транспортировка пострадавшего.	2	-	2	
4. Общая физическая подготовка.		<u>46</u>	8	38	

Раздел 1. Физкультура и спорт – одно из средств воспитания и укрепления здоровья.		4	4	-	
1	Значение физической культуры и спорта в подготовке к трудовой деятельности и защите Российского государства.	2	2	-	
2	Физкультура и спорт – одно из средств воспитания и укрепления здоровья.	2	2	-	
Раздел 2. Строевые упражнения		6	-	6	
Раздел 3. Обще развивающие упражнения		6	-	6	
Раздел 4. Упражнения из акробатики		4	-	4	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		8	-	8	
Раздел 6. Спортивные игры		6	-	6	
Раздел 7. Плавание		8	-	8	
5. Пауэрлифтинг		72	12	60	
Раздел 1. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.		8	8	-	
1	Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.	4	4	-	
2	Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта в России и за рубежом.	4	4	-	
Раздел 2. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена троеборца.		8	6	2	
1	Как заставить работать мозг	4	4	-	
2	Как перестать бояться «больших весов»	4	4		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка троеборца.		56	8	42	
1	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2	2	-	
2	Методика тренировки троеборцев	2	2		
3	Планирование спортивной тренировки	2	2		
4	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	2		
2	Жим лёжа.	16	-	14	
3	Становая тяга.	16	-	14	
4	Приседание.	16	-	14	
		34	10	24	

6. Основы подготовки к военной службе					
Раздел 1. Гражданско-патриотическое воспитание		6	6		
1	Героическое прошлое. Кузбасс и кузбассовцы в годы войны.	4	4	-	
2	Роль армии в жизни общества.	2	2	-	
Раздел 2. Тактическая подготовка		6	2	4	
1	Солдат в современном бою. Обязанности солдата.	2	2	-	
2	Естественные препятствия. Элементы рельефа.	2	-	4	
Раздел 3. Элементы рукопашного боя		6	-	6	
1	Элементы рукопашного боя без оружия	2	-	2	
2	Элементы рукопашного боя с оружием	4	-	4	
Раздел 4. Строевая подготовка		8	-	8	
1	Строевые приёмы.	2	-	2	
2	Строевая подготовка в составе взвода	2	-	2	
3	Строевые приёмы с оружием	2	-	2	
4	Прохождение маршем	2	-	2	
Раздел 5. Огневая подготовка		8	2	6	
1	Техника безопасности при обращении с оружием	2	1	1	
2	Основы и правила стрельбы	2	-	2	
23	ТТХ Автомат Калашникова	4	1	3	
		192	52	140	

**Учебно-тематический план
образовательной программы
«Путь к самосовершенствованию»**

3-ий год обучения

№	ТЕМА	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	В том числе контрол
	Введение. Техника безопасности на	2	2		

	занятиях.				
1. Психология и философия		8	4	4	
Раздел 1 Психологические состояния.		2	1	1	
1.	Эмоции и чувства	1	1	-	
2.	Тренинг «Управление эмоциями»	1	-	1	
Раздел 2 Психические свойства.		6	3	3	
1	Способности.	2	1	1	
2	Темперамент.	2	1	1	
3	Характер.	2	1	1	
2. Физиология и гигиена		24	24	-	
Раздел 1 Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.		6	6	-	
1	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, в результате занятий пауэрлифтингом.	2	2	-	
2	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в органах дыхания и кровообращения в результате занятий пауэрлифтингом.	2	2	-	
3	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.	2	2	-	
Раздел 2 Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.		4	4	-	
1	Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.	2	2	-	
2	Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.	2	2	-	
Раздел 3 Режим и питание спортсмена.		14	14	-	
1	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания.	2	2	-	
2	Понятие об основном обмене.	2	2	-	
3	Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.	2	2	-	
4	Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.	2	2	-	

5	Режим питания у троеборцев.	2	2	-	
6	Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.	4	4	-	
3. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.		<u>16</u>	11	5	
1	Врачебный контроль.	1	1	-	
2	Самоконтроль.	1	1	-	
3	Основы массажа. Понятие о массаже.	2	2	-	
4	Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.	2	2	-	
5	Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.	2	1	1	
6	Показания и противопоказания к массажу.	2	2	-	
7	Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание.	2	1	1	
8	Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах.	2	1	1	
9	Самомассаж: приёмы и техника.	2	-	2	
4. Общая физическая подготовка.		<u>56</u>	6	50	1
Раздел 1 Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.		<u>6</u>	6	-	
1	Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.	1	1	-	
2	Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.	1	1	-	
3	Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.	1	1	-	
4	Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.	2	2	-	
5	Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.	1	1	-	
Раздел 2 Обще развивающие упражнения.		8	-	8	
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	-	2	
2	Упражнения для шеи и туловища	2	-	2	
6	Упражнения для ног	2	-	2	

7	Упражнения для всех частей тела:	2	-	2	
Раздел 3 Обще развивающие упражнения с предметом		2	-	2	
1	Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, с набивными мячами.	2	-	2	
Раздел 4 Лёгкая атлетика		14	-	14	
1	Бег на короткие дистанции.	2	-	2	
2	Бег на длинные дистанции.	2	-	2	
3	Прыжки в высоту.	2	-	2	
4	Прыжки в длину.	2	-	2	
5	Метание диска.	2	-	2	
6	Метание гранаты.	2	-	2	
7	Эстафета.	2	-	2	
Раздел 5 Спортивные игры		10	-	10	
1	Настольный теннис.	2	-	2	
2	Баскетбол.	4	-	4	
3	Волейбол.	4	-	4	
Раздел 6 Подвижные игры		8	-	8	
1	Игры с бегом, прыжками.	2	-	2	
2	Перетягивание каната.	2	-	2	
3	Эстафеты.	2	-	2	
4	Игры с элементами сопротивления.	2	-	2	
Раздел 7 Плавание		8	-	8	
1	Плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;	4	-	4	
2	Прыжки, ныряние.	4	-	4	
5. Пауэрлифтинг		<u>102</u>	8	94	
Раздел 1 Изучение и совершенствование упражнений пауэрлифтинга (изучение)		12	-	12	
1	Приседание.	4	-	4	
2	Жим лёжа.	4	-	4	
3	Становая тяга.	4	-	4	
Раздел 2 Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)		30	-	30	
1	Приседание.	10	-	10	
2	Жим лёжа.	10	-	10	
3	Становая тяга.	10	-	10	
Раздел 3 Развитие специфических качеств троеборца		18	-	18	
1	Приседание.	6	-	6	
2	Жим лёжа.	6	-	6	

3	Становая тяга.	6	-	6	
	Раздел 4 Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	4	2	2	
1	Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.	2	-	2	
2	Медицинское обслуживание соревнований.	2	2	-	
	Раздел 5 Восстановительные мероприятия	6	6	-	
1	Специальные психологические воздействия.	2	2	-	
2	Гигиенические средства.	2	2	-	
3	Медико-биологическая группа восстановительных средств.	2	2	-	
	Раздел 6 Соревновательные мероприятия	32	-	32	
6. Военно-прикладные виды спорта		44	19	25	
	Раздел 1 Страницы воинской славы	8	8	-	
1	Великие битвы и полководцы Руси.	2	2	-	
2	Ордена и медали.	2	2	-	
3	Герои и полководцы ВОВ. Города-герои.	2	2	-	
4	Крупнейшие сражения ВОВ. Историческое лото.	2	2	-	
	Раздел 2 Правовые основы воинской службы.	12	10	2	
1	Государственная и военная символика.	2	2	-	
2	Виды Вооруженных сил РФ.	4	2	2	
3	Общевоинские Уставы.	4	4	-	
4	Воинские звания в ВС РФ	2	2	-	
	Раздел 3 Огневая подготовка	8	1	7	
1	ТТХ АК-74. Техника безопасности при обращении с оружием.	1	-	1	
2	Совершенствование навыков сборки/разборки автомата Калашникова.	3	1	2	
3	Основы и правила стрельбы. Стрельба по мишеням.	4	-	4	
	Раздел 4 Строевая подготовка	6	-	6	
1	Строевые приёмы. Одиночная подготовка.	2	-	2	
2	Строевая подготовка в составе взвода.	2	-	2	
3	Строевые приёмы с оружием. Прохождение маршем.	2	-	2	
	Раздел 5 Соревновательные мероприятия	14	-	14	
ВСЕГО		256			

**Учебно-тематический план
образовательной программы
«Путь к самосовершенствованию»**

4-ый год обучения

№	ТЕМА	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	В том числе контроль
	Введение. Техника безопасности на занятиях.	2	2		
	<i>1. Психология и философия</i>	<u>14</u>	14	-	
	<i>Раздел 1 Свобода личности и её гарантии</i>	14	14	-	
1	Свобода слова.	2	2	-	

2	Свободный человек.	2	2	-	
3	Толерантность.	2	2	-	
4	Конфликт.	2	2	-	
5	Достоинство.	2	2	-	
6	Ты и закон.	2	2	-	
7	Итоговое занятие .Выходное тестирование.	2	2		
2. Пауэрлифтинг		<u>162</u>	17	145	
Раздел 1 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге		8	-	8	
1	Взаимодействие атлета со штангой.	1	-	1	
2	Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации.	1	-	1	
3	Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.	1	-	1	
4	Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.	1	-	1	
5	Траектория движения штанги	1	-	1	
6	Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.	1	-	1	
7	Управление системой «троеборец-штанга».	2	-	2	
Раздел 2 Методика обучения троеборца		4	4	-	
1	Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.	1	1	-	
2	Этапы становления двигательного навыка.	1	1	-	
3	Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.	2	2	-	
Раздел 3 Методика тренировки троеборца		8	1	7	
1	Тренировочные нагрузки.	1	1	-	
2	Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.	2	-	2	
3	Вариативность – как метод построения тренировки.	1	-	1	
4	Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.	2	-	2	
5	Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.	2	-	2	
Раздел 4 Планирование спортивной тренировки		8	6	2	
1	Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.	1	1	-	
2	Виды планирования .	1	1	-	
3	Задачи тренировочных циклов и их содержание.	1	1	-	
4	Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.	2	-	2	
5	Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.	1	1	-	

6	Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.	1	1	-	
7	Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.	1	1	-	
Раздел 5 Психологическая подготовка		6	6	-	
1	Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов.	1	1	-	
2	Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.	1	1	-	
3	Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований.	1	1	-	
4	Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.	1	1	-	
5	Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.	1	1	-	
6	Средства и методы отдельных психологических качеств.	1	1	-	
Раздел 6 Практическая подготовка		16	-	16	
1	Бег на короткие дистанции.	1	-	1	
2	Бег на длинные дистанции.	1	-	1	
3	Прыжки в высоту.	1	-	1	
4	Прыжки в длину.	1	-	1	
5	Метание диска.	1	-	1	
6	Метание гранаты.	1	-	1	
7	Эстафета.	1	-	1	
8	Настольный теннис.	1	-	1	
9	Плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;	4	-	4	
10	Прыжки, ныряние.	4	-	4	
Раздел 7 Специальная физическая подготовка		54	-	54	
1	Приседание.	18	-	18	
2	Жим лёжа.	18	-	18	
3	Становая тяга.	18	-	18	
Раздел 10 Соревновательные мероприятия		58	-	58	
1	Участие в соревновательных мероприятиях по пауэрлифтингу различного уровня	58	-	58	
3. Военно-прикладные виды спорта		78	8	70	
Раздел 1 Выживание в природных условиях.		18	8	10	
1	Факторы риска. Факторы выживания.	2	2	-	
2	Аварийное ориентирование.	2	2	-	
3	Обеспечение продуктами питания, водой, огнём. Временное жилище.	4	2	2	
4	Выживание в условиях тайги. Защита от животных и опасных насекомых.	2	2	-	
5	Поход выходного дня.	8	-	8	

Раздел 2 Рукопашный бой		12	-	12	
1	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия.	4	-	4	
2	Комплекс приёмов рукопашного боя с оружием.	4	-	4	
3	Приёмы самообороны.	4	-	4	
Раздел 3 Тактическая и огневая подготовка		8	-	8	
1	Полоса препятствий.	2	-	2	
2	Марш-бросок.	2	-	2	
3	Совершенствование техники стрельбы из АК-74.	2	-	2	
4	Снаряжение магазина патронами на скорость.	2	-	2	
Раздел 5 Учебно-полевые сборы		40	-	40	
ВСЕГО		256			

Содержание программы

I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ:

Для всех учебных групп;

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

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

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

II. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Для всех учебных групп.

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

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

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

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

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

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

III. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

IV. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

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

Для групп спортивного совершенствования.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

V. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп спортивного совершенствования.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника.

Оказание первой помощи.

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики.

Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши.

Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

VI. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

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

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

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

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

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп спортивного совершенствования.

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

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

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных

перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

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

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

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

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

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

VII. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники.

Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения.

Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования.

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

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

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

Методика исправления ошибок.

VIII. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения.

Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

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

Для групп спортивного совершенствования.

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

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

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

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

IX. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование.

Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп спортивного совершенствования.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное(на несколько лет), текущее(на год), оперативное(на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

X. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

XI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

XII. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

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

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

Для групп спортивного совершенствования.

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

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

XIII. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке.

Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства.

Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

XIV. МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Для всех учебных групп.

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

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

XV. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Для групп начальной подготовки.

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 лёжа и тяги.

Для учебно-тренировочных групп.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании.

Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца.

Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки.

Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России.

Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы.

Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации.

Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки.

Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания,

об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи.

Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки.

Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца.

Документы планирования.

Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий.

Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

XVI. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

XVI.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование

правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- 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 перекладине⁴
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

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

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;_

плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;

- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих.

XVI. 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

XVI. 2.1. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ).

Для всех учебных групп.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. 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 в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

XVI. 2.2. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

XVI. 2.3. КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.

Для всех учебных групп.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация.

Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп.

Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

XVI. 2.4. РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

Для всех учебных групп.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

XVII. ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ (НА КАНИКУЛАХ).

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню.

На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гириями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

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

XVIII. 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 приёмам 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 путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Приложение 1

Безопасность при выполнении приседания.

1. Не поленитесь перепроверить вес на штанге.
2. Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.
3. Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.
4. Штангу со стоек снимайте плавно, без резких движений.
5. Не поднимайте таз слишком быстро, когда выходите из «мертвой» точки, иначе Вы уроните штангу.
6. Никогда не позволяйте верхней части торса слишком наклоняться вперед, это приводит к перенапряжению мышц спины и пресса.
7. Не позволяйте спине округляться до такой степени, чтобы сжимало грудную клетку.
8. Выполняйте приседания только с поясом.
9. В перерыве между первым и вторым (жим лежа) упражнениями Вам следует не только отдохнуть, но и внимательно проанализировать выступление. Вы должны отметить все положительные и отрицательные стороны разминки, учесть замечания судей, тренера (или партнера).

Приложение 2

Безопасность при выполнении жима штанги лежа.

1. Не поленитесь перепроверить вес на штанге.
2. Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.
3. Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.
4. Хорошо намажьте руки магнезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.
5. Съем штанги осуществляйте одновременно и главное — равномерно с партнером. В противном случае, если он подаст Вам штангу на расслабленные руки, Вы можете ее не удержать!

Приложение 3

Безопасность при выполнении тяги.

1. Не поленились перепроверить вес на штанге.
2. Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.
3. Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.
4. Тягу выполнять обязательно с поясом.

Дневник самоконтроля

воспитанник _____ объединения _____

(название объединения)

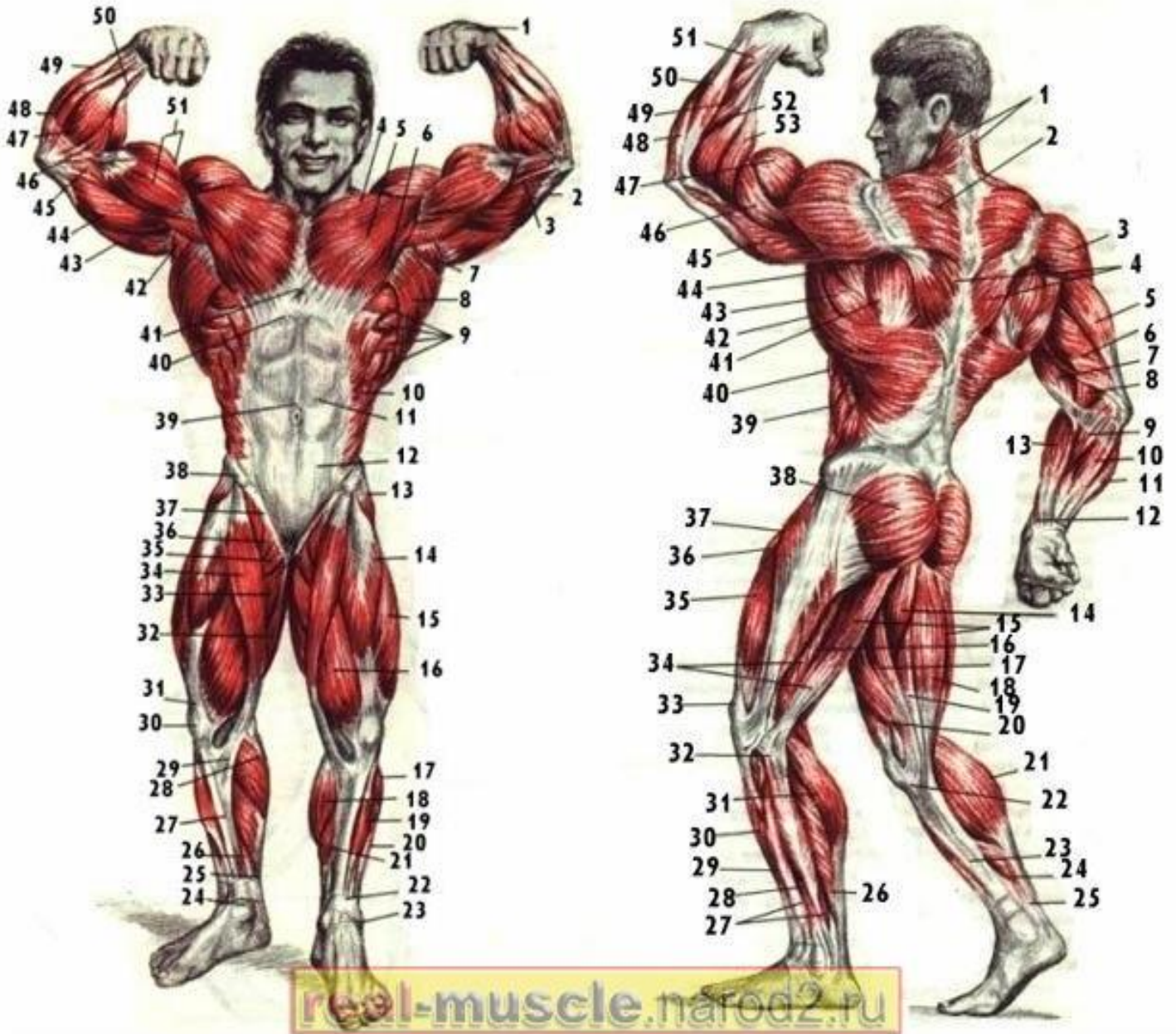
_____ год обучения

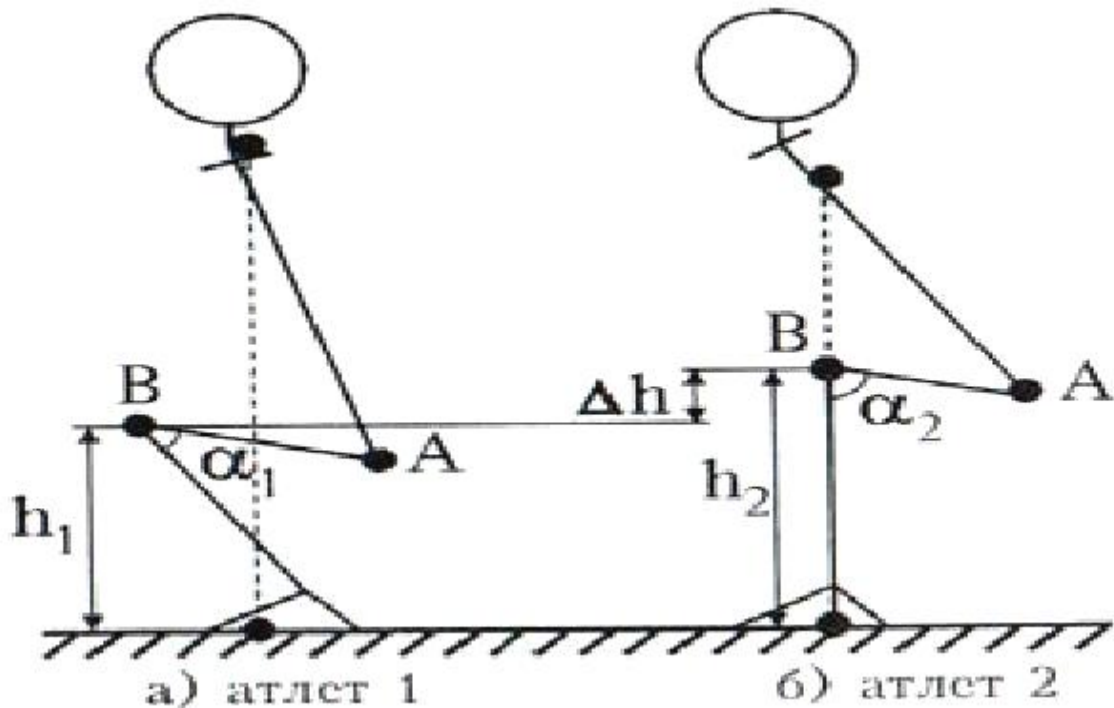
Руководитель: _____
(Ф.И.О.)

ДАТА

	Самочувствие			
	Аппетит			
	Разминка			
		Перед тренировкой	После тренировки	
	Пульс			
	Вес тела			
	Потоотделение			
		Жим лёжа	Становая тяга	Приседания
	Подходы: (Кол-во/повтор/вес)	_ / _ / _ _ / _ / _ _ / _ / _	_ / _ / _ _ / _ / _ _ / _ / _	_ / _ / _ _ / _ / _ _ / _ / _

Анатомический атлас

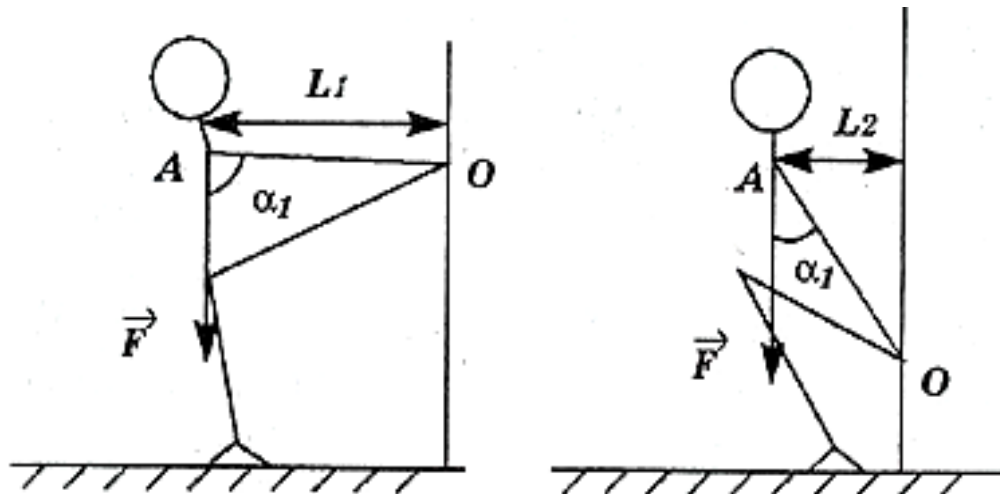




Идеальная техника приседаний:

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже ости лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.
2. Расстановка ног — шире плеч, носки развернуты. Конкретную расстановку ног можно определить только пробным путем.
3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.
4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.
5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.
6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы.

Это идеальная техника. Как и всякий идеал ее трудно (или совсем невозможно) освоить. Но стремиться к этому надо!



а) старт «спиной» б) старт «ногами»
 Рис. 3. Нагрузка, которая приходится на спину
 при различных стартовых положениях

Техника идеальной (или, лучше сказать, правильной) тяги:

1. Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.
2. В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
3. Направление стартового усилия - назад и вверх.
4. Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.
5. Темп исполнения тяги - медленный, равномерный.
6. Постановка ног — чуть уже плеч, стопы параллельно друг другу.
7. Хват штанги — на ширине плеч или чуть шире. (Обычно используют разнохват).

Техника идеального (или, лучше сказать, правильного) жима лёжа:



1. Ложитесь на скамью навзничь — голова, плечи, ягодицы должны находиться в полном контакте со скамьей.
2. Ступни должны надежно упираться в помост.
3. Для максимального использования эффекта рычага постарайтесь плечи привести как можно ближе к тазовой области. Это может быть достигнуто только за счет выгибания спины! Следует помнить о главном: ягодицы не должны отрываться от скамьи.
4. Перед тем, как начать опускание штанги на грудь, Вы должны поднять ее с опорных стоек скамьи до полного выпрямления рук.
5. Лучше всего, если Вам помогут это сделать ваш тренер или партнер. При плохом снятии может теряться значительное количество энергии. Партнер поможет уменьшить эти потери.
6. Итак, вес готово для снятия штанги. Сделайте два-три глубоких вдоха-выдоха. Задержитесь на выдохе. Теперь партнер поможет Вам выполнить скоординированный съем штанги. Снаряд оказывается в позиции на выпрямленных руках над грудью.
7. Вы готовы к выполнению упражнения!
8. Слушайте команду судьи!

Методика тренировок в пауэрлифтинге.

Современные спортсмены достигли высоких силовых показателей в пауэрлифтинге, однако это не даст оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы спортивных тренировок.

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.
2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.
3. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощению упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.
4. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.
5. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.
6. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.
7. Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях — три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или околопредельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления!)

можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке.

8. Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл.

9. Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях!), количество повторений и подходов (в соревновательных упражнениях!).

10. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.

11. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 недельных тренировочных микроциклов.

12. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).

13. Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя "копировать" тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю. Для более опытных спортсменов эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

Напоминаем, это были общие методические положения.

Каждый спортсмен (даже новичок!) обязан знать анатомию и физиологию человека.

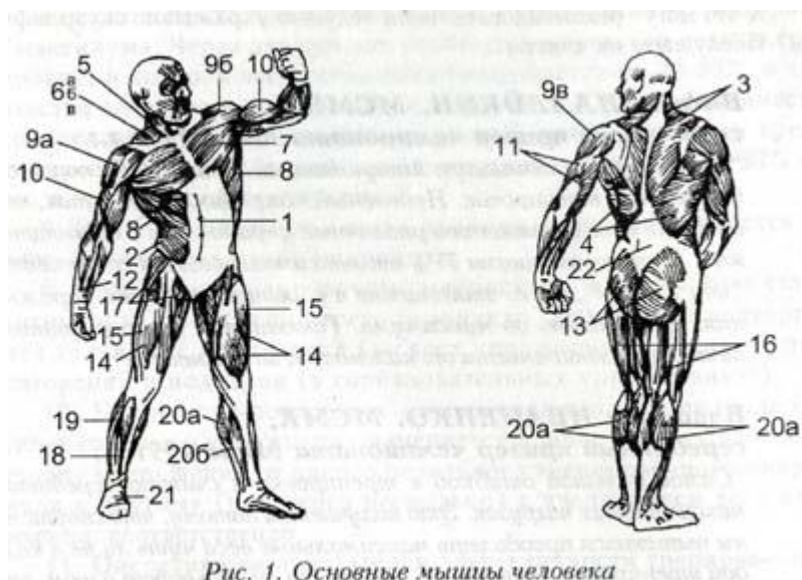


Рис. 1. Основные мышцы человека

Вкратце напомним расположение и функции основных мышечных групп.

Мышцы брюшного пресса.

Прямая мышца живота 1 сгибает корпус вперед. Наружная косая мышца 2 служит для сгибания туловища и его поворота, например, при наклоне вперед. Под ней расположена

внутренняя косая мышца живота, а еще глубже — поперечная мышца. Они работают при всех гимнастических упражнениях, связанных с движениями корпуса.

Мышцы брюшного пресса защищают внутренние органы и удерживают их в правильном положении. Они способствуют созданию красивого торса.

Мышцы спины

Трапециевидная мышца 3 приводит лопатки к позвоночнику, поднимает и опускает их; при одностороннем сокращении наклоняет голову.

Ромбовидная мышца располагается под трапециевидной, приближает лопатку к позвоночнику по косой линии, направленной к середине и вверх. Ослабление тонуса этой мышцы способствует развитию сутулости.

Широчайшая мышца спины 4 приводит плечо к туловищу и тянет руку назад, поворачивая ее внутрь, работает при подтягивании на перекладине и других гимнастических снарядах.

Под этими мышцами находятся глубокие мышцы спины, лежащие несколькими слоями. Главные из них - длинные мышцы спины, идущие вдоль всего позвоночника. Основная функция глубоких мышц — разгибание туловища и вращение его. Мышцы спины участвуют почти во всех физических упражнениях, особенно при поднятии штанги.

Мышцы шеи

Грудиноключичнососцевидная мышца 5 находится сверху, под кожей; при двухстороннем сокращении она сгибает шейный отдел позвоночника, а при одностороннем — поворот головы. Эта мышца работает при всех гимнастических упражнениях, связанных с движением головы.

Лестничные мышцы 6 лежат глубоко и делятся на переднюю 6а, среднюю 6б и заднюю 6в. При неподвижной грудной клетке они нагибают в сторону и сгибают вперед шейный отдел позвоночного столба и способствуют его вращения вокруг вертикальной оси при различных поворотах туловища.

Мышцы плечевого пояса

Большая грудная мышца 7 приводит руку к туловищу и способствует повороту плеча внутрь. Она хорошо развита у гимнастов и тяжелоатлетов.

Передняя зубчатая мышца 8 в основном тянет лопатку наружу и вперед.

Дельтовидная мышца 9 находится под кожей плеча, обеспечивает рельеф верхней части корпуса и украшает торс спортсмена. Эта мышца состоит из нескольких частей: передняя часть 9а — поднимает руку вперед, средняя 9б — отводит ее назад и задняя 9в — тянет поднятое плечо назад. Работа дельтовидной мышцы особенно ярко выражена при поднимании тяжести прямой рукой вперед вверх. Хорошо развивается при жиме штанги широким хватом.

Мышцы рук

Двуглавая мышца 10 располагается на передней поверхности плеча. Она сгибает руку, например, при взятии штанги на грудь и рывке.

Трехглавая мышца 11, находящаяся в задней поверхности плеча, является мощным разгибателем руки, например, при упражнениях в упоре, жиме штанги.

Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев 12, тянущиеся вдоль предплечья, сгибают пальцы во всех фалангах и кисть, что имеет большое значение при многих физических упражнениях, связанных с хватательной функцией кисти.

Мышцы ног

Большая ягодичная мышца 13 разгибает бедро, изменяет наклон таза и имеет большое значение при ходьбе и беге. Под ней лежат еще две крупные мышцы: средняя ягодичная мышца, принимающая участие во вращении бедра наружу и внутрь, и малая ягодичная мышца, действующая совместно с предыдущей, способствует наклону таза, что особенно бывает заметно при стоянии на одной ноге.

Четырехглавая мышца бедра 14 лежит на передней поверхности бедра и является одной из самых мощных мышц человеческого тела. Она выпрямляет ногу в коленном суставе и принимает особенно активное участие в беге, прыжках и особенно в приседаниях с отягощениями.

Портняжная мышца 15 расположена непосредственно под кожей на передне-внутренней поверхности бедра. Она скрещивает и поворачивает бедра наружу.

Двуглавая мышца 16 бедра лежит на задней поверхности его и сгибает ногу в коленях.

Группа приводящих мышц 17 на внутренней поверхности бедра — длинная, большая и малая — сводит бедра вместе, например, при смыкании ног в плавании стилем брасс.

Длинная малоберцовая мышца 18 находится поверхностно на боковой стороне голени. Она опускает стопу и отводит ее наружу. Передняя большеберцовая мышца лежит на передней поверхности голени и поднимает стопу.

Трехглавая мышца голени 20 находится на задней поверхности голени и состоит из икроножной 20а и камбаловидной 20б мышц. Трехглавая мышца поднимает ногу на носок и играет особенно важную роль, например, в прыжках и подъеме штанги, когда атлет выходит на носки.

Мышцы стопы 21 удерживают ее своды и придают ей рессорные свойства.

Пояснично-спинные мышцы 22 покрыты наиболее выраженными оболочками — фасциями, составляющими мягкую опору мышц. В фасции заключены как отдельные мышцы, так и целые группы их. Фасции развиваются и укрепляются в связи с разнообразной деятельностью мышц, являясь их вспомогательным аппаратом.

Экипировка в пауэрлифтинге.

Экипировка была разработана для того, чтобы свести к минимуму травматизм при выполнении упражнений. В первую очередь следует определить, что такое "экипировка".

Экипировка — это одежда, обувь или другие приспособления, применяемые при подъеме штанги (не только приседаний!), разрешенные федерациями для использования на соревнованиях. Кроме того, экипировка должна уменьшать вероятность травмы и помогать в упражнении. Таким образом, обычная

спортивная форма или шорты, хотя и разрешены для выступления на соревнованиях, по никак не помогают на случай травмы, а значит не считаются экипировкой.

Теперь посмотрим, какая же экипировка используется в приседаниях:

1. Специальная обувь (штангетки).
2. Пояс (belt).
3. Бинты для колен (knee wraps).
4. Трико (костюм) для приседаний (supersuit).
5. Напульсники (wrist wraps).

Итак, рассмотрим эту экипировку внимательнее.

1. Штангетки — это обувь, которую применяют для тренировок и выступлений штангисты (отсюда и название). Это не обязательно должна быть тяжелоатлетическая обувь. Основное ее отличие состоит в том, что это жесткая, кожаная обувь, которая туго шнурована по всей длине. Кроме того, здесь жесткая подошва и небольшой твердый каблук (около 2 см). Для приседаний это идеальная обувь, нога в ней жестко зафиксирована и не наклоняется в сторону, а каблук позволяет держать равновесие. То есть имеет место устойчивость и уменьшается возможность травмы голеностопного сустава.

Штангетки выпускаются в различных вариантах. Наиболее приспособлены для пауэрлифтинга штангетки фирмы "Safi" (США). И выпускаются также образцы, немногим уступающие зарубежным аналогам.

2. Пояс — это кожаный широкий многослойный ремень. В тяжелой атлетике применяют ремень широкий сзади и узкий спереди. Так сказать, по наследству, такой пояс перешел и в пауэрлифтинг. Со временем его видоизменили, и теперь он имеет одну и ту же ширину по всей длине, величина которой изменилась и составляет 10 см. Она ограничена правилами соревнований (рис.7). Ведь чем шире пояс, тем больше он помогает. Этим фактом объясняется введение данного ограничения. Кроме того, пояс в пауэрлифтинге намного толще и массивнее, чем в других силовых видах спорта.

Возникает вопрос: почему тяжелоатлетический пояс принципиально не подходит для пауэрлифтинга? Конечно же его можно использовать, но он менее эффективен чем специальный пояс, а ведь мы добиваемся максимального эффекта, не так ли?

В тяжелой атлетике пояс применяется при выполнении тяги, приседаний и подъема на грудь. Во время подъема на грудь атлет в седе несколько сжимается, и если бы пояс был широкий впереди, он бы причинял боль и мешал атлету. Во избежание этих негативов, впереди он достаточно узкий. Но этот "вырез" существенно уменьшает поддержку пресса. Кроме того, какова основная задача пояса? Ответ: он должен страховать спину и не давать ей прогнуться. Казалось бы, что широкая часть пояса должна быть сзади, на спине. Но это — заблуждение. Спине не дает согнуться, именно, передняя часть пояса, и чем она шире, тем лучше он будет держать спину, а значит и лучше ее страховать. Задняя часть пояса несет гораздо меньшую нагрузку. Не верите? Попробуйте в приседаниях одеть тяжелоатлетический пояс широкой частью вперед, а застегнуть его сзади. Вы почувствуете,

насколько легче приседать. Кроме того широкая часть спереди гораздо лучше держит пресс, что и дает такое облегчение, снижая частично внутреннее давление в организме. Поэтому, был спроектирован широкий по всей длине пояс, который наилучшим образом подходит для пауэрлифтинга. В тяжелой атлетике веса при выполнении толчка и тяги намного ниже предельных, поэтому такая замена пояса не дала бы ощутимых результатов (хотя при приседаниях он вес же был бы удобнее, особенно на предельных весах!).

Так что, любители тяжелоатлетических поясов в пауэрлифтинге либо никогда не пробовали лифтерский пояс, либо слишком привержены старым традициям. Конечно есть еще одна причина — это цена. Широкие пояса выпускают только в США и, соответственно, их цена в несколько раз выше, чем у отечественных аналогов (лучшие пояса стоят до 200\$ США). Средняя же цена пояса составляет 60-100\$ США. Поэтому, если вы — начинающий атлет, можно использовать обычный штангистский пояс, но желательно переворачивать его во время предельных нагрузок в тяге и приседаниях.

Если же вы решили купить фирменный широкий пояс, то знайте, что существуют два вида поясов: с обычной застежкой и автоматической. И хотя автоматическая застежка очень привлекательна, пояс с ней короче и легче, да и стоит дешевле, но все же существует опасность того, что застежка раскроется на помосте в самый неподходящий момент. Советуем, лучше покупать пояс с традиционной застежкой и двумя штырями!

3. Бинты для колен — это вид экипировки, так же перешедший из тяжелой атлетики, но несколько модернизирован.

Еще штангисты заметили, что использование наколенников или эластичных бинтов на коленях уменьшает вероятность травматизма коленных суставов и облегчает приседания. Так как в тяжелой атлетике не нужны субмаксимальные результаты в приседаниях, то штангисты не пошли по пути модернизации бинтов и до сих пор применяют обычные эластичные бинты.

В пауэрлифтинге эти бинты уже были не достаточно надежными. Их необходимо было усовершенствовать.

Давайте посмотрим, как работают бинты. Во-первых, они снимают часть нагрузки со связок колена и сводят возможность травмы к минимуму. Чем жестче намотаны бинты, тем ниже эта вероятность.

Во-вторых, бинты облегчают приседания за счет своих эластичных качеств. Они сжимаются и растягиваются как пружины, позволяя поднять больший вес.

Существует третье преимущество бинтов, которое определяется комбинацией первых двух. Если бинты использовать не только на соревнованиях, но и в тренировках, значительно повышается интенсивность тренировок (т. к. нет опасений травмы и можно работать с большими весами), что приводит к росту результатов на соревнованиях. Исходя из вышесказанного становится понятным, что чем туже будут намотаны бинты, тем больший эффект они дадут. Хотя и здесь нужна "золотая середина", иначе слишком твердые бинты способны передавить и травмировать связки, артерии и др. В настоящее время несколько фирм США выпускают жесткие бинты для приседаний. Они все имеют стандартную длину 2 м и отличаются лишь жесткостью. Длина ограничена потому что, чем длиннее бинты, тем

больше оборотов можно сделать, тем большей становится их супинарная жесткость, а значит результат будет более высоким. Чтобы дело не доходило до абсурда и чтобы уравнивать возможности спортсменов, введен общий стандарт.

Выбор бинтов зависит от самого спортсмена, от его индивидуальных желаний. Но нужно сказать, что обычно с повышением мастерства все атлеты начинают использовать более жесткие бинты. Такие бинты могут прибавлять к результатам в упражнениях от 10 до 30 кг. В приседаниях — это уже не просто теория, а практические показатели.

Никаких конкретных рекомендаций по этому поводу давать не следует, т.к. постоянно выпускаются новые виды бинтов. Да и вообще это дело вкуса! Бинты вы должны подбирать, исходя из собственного опыта.

И все же лучшими бинтами считаются изделия фирм — "Marathon Double Gold line", "Titan" и "Inzer".

4. Трико или суперкостюм (supersuit).

Какова их роль? В чем назначение? Казалось бы, 3 традиционно слабых места в приседаниях подстрахованы:

- а) голеностоп — штангетками;
- б) спина — поясом;
- в) колени — бинтами.

Что же еще?

В тяжелой атлетике никаких проблем больше не возникает, но в пауэрлифтинге изменение техники приводит к появлению еще 2-х слабых мест.

Из-за изменения ширины постановки ног значительно возросла нагрузка на паховую область. В нижней точке приседания, если вес на штанге слишком большой, спортсмена может сильно "просадить" вниз. Возможны серьезные травмы связок.

В тяжелой атлетике при "просаживании" атлет просто опирается бедром на голень. В пауэрлифтинге эта точка не фиксирована, а потому особо подвержена всякого рода травмам.

Трико предотвращает эти травмы. С виду трико напоминает обычный тяжелоатлетический аналог, но выполняется оно из очень жесткого материала с очень прочными швами.

Принцип действия трико такой же, как и у всей остальной экипировки. Оно жестко обхватывает верх бедра, таз и спину. По этой причине подвижность тазобедренного сустава снижается, и в случае "просаживания", кроме силы спортсмена, начинает действовать сила упругости материала, что несколько облегчает положение. Конечно, если вес на штанге существенно превышает возможности атлета и нет опытных ассистентов, то вес все равно "засадит" и возможна травма, но это редкий случай. Обычно, если атлет "идет" на какой-то вес, то этот вес, как правило, является "реальным". Кроме того, атлета страхуют.

Если не выполнить эти два условия, никакая экипировка не спасет от травм.

Ну и, конечно же, дополнительная сила упругости трико позволяет увеличить результат (так же, как и упругость бинтов!).

Кроме паховой области, трико страхует и спину. Она оказывается как бы, под "двойной защитой". Здесь существует такой же накопительный эффект, как и от бинтов.

В целом, применение трико не только на соревнованиях, но и в тренировках, даст более ощутимый максимальный эффект в результатах упражнений.

Наконец, какие существуют виды трико?

Нашей федерацией IPF сейчас разрешены изделия трех фирм, выпускающих трико — "Marathon", "Inzer" и "Titan".

Все три вида трико отличаются дизайном и действием. Выбор трико очень индивидуален. Для того, чтобы подобрать трико, наиболее подходящее для Вас, необходимо, как минимум, померять как можно большее их количество, а это возможность достаточно редкая. Но нужно сказать, что, если Вы подберете себе конкретное трико любой фирмы, но соответствующего размера, оно значительно поможет в приседаниях. А со временем можно будет найти и попробовать и другое более лучшее трико. Однако, размер этого вида экипировки очень важен, и прежде, чем покупать трико, лучше посоветоваться с опытным специалистом.

5. Напульсники. Последние травмоопасные точки при выполнении приседаний в пауэрлифтинге — это запястья.

Из-за того, что штанга располагается на плечах несколько ниже, она имеет тенденцию сползать. Поэтому приходится удерживать ее руками, что увеличивает нагрузку на кисти. Причем, наиболее опасно это не на большом весе, где движение повторяется 1-2 раза, а на средних тренировочных весах, где приседания выполняются несколько раз. Длительность нагрузки возрастает, и в последних повторениях она увеличивается дополнительно из-за сползания штанги.

Чтобы избежать болей в запястьях, используют напульсники. Это такие же бинты, как и на приседаниях, но более короткие. Разрешенная длина — до 50 см. Жесткость таких напульсников не имеет особого значения. Обычно, она идентична бинтам на колени.

Напульсники выпускают фирмы: "Inzer", "Marathon" и "Titan". По правилам допускаются изделия и других фирм.

Обычно, со временем, атлеты привыкают к нагрузке на кисти и, как правило, перестают пользоваться напульсниками при выполнении упражнений на соревнованиях.

Основные показатели роста и самоконтроль в пауэрлифтинге.

Учет нагрузок и контроль самочувствия.

Каждый атлет должен обязательно иметь дневник занятий. Он необходим для контроля самочувствия и тренировочных нагрузок, а также для планирования занятий на ближайшие дни, неделю, месяц.

Дневник нужен для анализа спортивных удач и срывов. Он, как зеркало, должен отражать путь атлета к мастерству и силе.

Дневники могут быть разными. Дело не в их форме, а в содержании. Общая тетрадь может стать хорошим дневником, если в нее регулярно заносить информацию о содержаниях тренировок, замечаниях по самочувствию и другие необходимые сведения. Для практического пользования наилучшей представляется развернутая форма дневника. Слева, возле порядковых номеров, столбиком необходимо вписать названия соревновательных и специальных вспомогательных упражнений. В нижней части листа следует расположить графы: "время тренировки", "количество подходов и подъемов", "тоннаж и интенсивность", "собственный вес, пульс, давление до и после тренировки". Затем весь лист делится вертикальными линиями соответственно количеству тренировочных дней. Рекомендуемая форма дневника позволяет видеть тренировочный процесс, как на ладони. Атлет без

особого труда может проследить, как часто он выполняет то или иное упражнение, с каким весом, какие изменения происходят в его самочувствии. Хорошим приложением к форме дневника будет графическое изображение тренировочных показателей во времени за определенный период.

Графическое изображение объема и интенсивности нагрузок помогает наглядно разобраться в тех сдвигах, которые наметились в процессе занятий. С помощью этого графика легче осуществлять перспективное планирование на любой временной интервал, конкретно — месяц, год или любой другой.

Три главные ошибки в пауэрлифтинге. Опыт зарубежных спортсменов.

Для большинства пауэрлифтеров тренировочный процесс является скорее образом жизни, чем спортом. Этот факт впечатляет! Тем не менее, многие из них допускают существенные ошибки в тренировках по разным причинам. Например, из-за невежества или собственной лени. Даже спортсмены мирового уровня зачастую имеют ошибочные представления относительно того, как тренироваться. Как показывает опыт, наиболее общими ошибками пауэрлифтеров являются следующие:

1. Спортсмены не выполняют упражнений по растягиванию связок и сухожилий. Замечено, что большинство из них травмируется по причине недостаточной гибкости или отсутствия таковой совсем. Как указывают зарубежные специалисты, легче найти законного телевизионного евангелиста, чем пауэрлифтера, который смог бы коснуться пальцами рук носков ног, не сгибая при этом колени. В США менее 20% профессиональных спортсменов вовлечены в программу развития гибкости. Удивительная вещь: имеется большое количество научных исследований, которые показали, что гибкость — это необходимый компонент, улучшающий выполнение упражнений. Поэтому совершенно не ясно, почему большинство пауэрлифтеров не развивают гибкость. Большинство зарубежных специалистов убеждены в одном — развитие гибкости является не только важным дополнительным условием успеха, но необходимостью! Пауэрлифтеры, не имеющие адекватной гибкости, не могут непринужденно выполнять упражнения, требующие больших амплитуд движения! Фактические исследования показали, что развитие гибкости предотвращает и уменьшает травмы, судороги мышц, снижает количество проблем, связанных с нормальным выполнением упражнений. Помимо увеличения амплитуды движения и предотвращения травм, развитие гибкости может способствовать увеличению силы. Согласно мнению чемпиона мира по пауэрлифтингу, доктора Фреда Хатфилда, надлежащее развитие гибкости позволит проявить гораздо больше мускульной силы в критических точках движения. Вставание из глубокого седа, или жим лежа от груди требует способности проявить максимальную силу в фиксированных положениях с "растянутыми" мышцами. Например, улучшая подвижность бедра и гибкость плеча, вы обезопасите себя от травм и перегрузки соответствующих частей тела. Кроме того, пауэрлифтер может за счет развития гибкости, создать более эффективный способ выполнения упражнений. Иллюстрацией подобного утверждения может служить атлет Lamar Gant на скамье для жима лежа. Его дуга или мост таковы, что амплитуда движения штанги настолько мала, насколько это возможно. И только благодаря его удивительной гибкости!

Если Вы включите упражнения для развития гибкости в вашу тренировочную программу, вы не только уменьшите вероятность травматизма, но и увеличите результативность выполняемых упражнений.

2. Атлеты, как правило, не уделяют должного внимания мышцам брюшного пресса.

Немногие пауэрлифтеры работают "над брюшным прессом". Это — серьезная ошибка. Прежде всего, с сильным прессом можно преодолевать более высокие нагрузки. Это особенно важно для пауэрлифтеров, которые приседают с большими весами и поднимают значительные веса в становой тяге. Таким образом, усиливая мышцы брюшного пресса, можно увеличить мощь нижней части тела. В конечном итоге, существенно возрастет сила и результативность.

3. Атлеты, как правило, перетренировываются. Многие пауэрлифтеры пытаются достигнуть оптимума в выполнении упражнений. Большинство из них убеждены, что существует прямая связь между упорными, тяжелыми тренировками и успехом на соревнованиях. Но это не так! Слишком тяжелые тренировки будут только уменьшать вероятность успеха, и могут даже привести к серьезным изменениям в организме атлетов. Количество мышц и их сила должны быть ограничены во время обычных тренировок. Это должна быть работа над качеством, а не над количеством! Короткие, интенсивные тренировки дают мышцам надлежащий "стимул" для роста и развития силы. Научные исследования показали, если мышца нагружается многократно, то даже она становится слабее, но не сильнее! Длительное напряжение мышц особенно вредно. Они истощаются. Истощается так-же запас гликогена. Мышцы будут использовать белок из собственных клеток для восполнения недостающей энергии.

Многие атлеты, даже мирового уровня имеют результаты ниже своих физических возможностей, потому что не осознают собственной перетренированности. Физическими и психологическими признаками перетренированности являются: обостренная чувствительность, "крепатура" мышц, потеря веса, депрессии, головные боли, усталость и т.д.

Серьезными признаками перетренированности являются травмы при выполнении упражнений. Простая травма мышцы при работе с максимальными усилиями в течение длительного периода времени не дает возможности сохранить спортивную форму. Jay Shafran говорит: "Невозможно трудно тренироваться длительное время". Это вовлекает в работу много других мышечных групп, чтобы закончить начатое упражнение. Имеется опасность для этих мышц, так же как и первичных. Короче говоря, если Вы свертренируетесь — вы имеете шанс получить от занятий вред. Следовательно, многократные и повторяющиеся травмы могли бы быть высказаны вашему телом: "Проклятье, ад, останови это безумие!"

Если вы не хотите, чтобы ваше тело кричало от боли и травм имеется множество методов, для определения перетренированности. Один из самых простых состоит в том, чтобы после отдыха, утром замерять пульс, как только вы просыпаетесь. Если ваш пульс на семь ударов в минуту больше нормы

это признак, что вы перетренировываетесь. Когда вы поймете, что вы перетренировались, лучше всего дать организму время отдохнуть, выздороветь, а затем понемногу начинать заниматься. В это время хорошо бы проанализировать, оценить ситуацию (весь предшествующий тренировочный процесс), воспользоваться моими советами. Используя анализ выделенных ошибок, можете достигнуть своих максимальных результатов. При этом следует помнить и заботиться о гармоничном развитии собственного организма.

Приложение 13

Положение

о проведении районной военно-патриотической игры «Тропа разведчика», среди учащихся образовательных учреждений Яшкинского района

В целях патриотического воспитания обучающихся проводится районная военно-патриотическая игра «Тропа разведчика» среди учащихся общеобразовательных учреждений Яшкинского района (далее Игра).

I. Цель и задачи игры

- Воспитание патриотизма, гражданственности у подрастающего поколения;
- Сохранение традиционных, внедрение инновационных форм и методов работы по патриотическому воспитанию молодежи и ее подготовки к военной службе;
- Военно-профессиональная ориентация обучающихся общеобразовательных учреждений района;
- Привлечение внимания средств массовой информации и общественности к вопросам формирования у молодежи чувства патриотизма, готовности достойного служения Отечеству.

II. Организаторы игры

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детский оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского муниципального района.

III. Участники игры

В Игре принимают участие обучающиеся образовательных учреждений Яшкинского района в возрасте 15-17 лет.

Количество участников команды (отделение) — 5 человек (2 девочки, 3 мальчика).

Участвует 1 команда (отделение) от ОУ. Обязательна единая форма одежды, эмблема.

IV. Место и время проведения игры

1. Игра проводится 14 октября 2012 года на территории лыжной базы МБОУ ДОД «ДЮСШ». Начало 10.00.

V. Порядок проведения Игры

9.00-9.50 – заезд и регистрация участников;

9.30 - заседание судейской коллегии с представителями;

9.50-10.00 — торжественное открытие Игры «Тропа разведчика»;

10.10 – старт первых команд;

14.00 – 14.30 – подведение итогов;

14.30-15.00 – награждение победителей, торжественный парад закрытия.

VI. Финансирование

Расходы на организацию и проведение Игры несет МБОУ ДОД ДООТЦ.

Транспортные расходы, расходы на питание участников несет командирующая сторона.

VII. Подведение итогов и награждение

победителей

Судейская комиссия определяет одну команду победительницу и две команды – призёров, показавшие лучшие результаты в общем зачете по всем этапам Игры.

Победителем считается команда, которая выполнит поставленную задачу, преодолеет тропу разведчика за наименьшее время с учетом штрафного времени.

Команда-Победитель и команды Призёры награждаются Дипломами МБОУ ДОД ДООТЦ.

Для участия в Игре необходимо направить заявку установленной формы (Приложение 1) до 21 сентября 2012 г. по адресу:

652010, Кемеровская область, пгт. Яшкино, улица Ленинская №44 муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детский оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского муниципального района.

Телефон для справок: 8(384)55 5-23-09; Соболев Аркадий Валерьевич.

В день соревнований мандатной комиссии предоставляются:

- Именная заявка, заверенная врачом по установленной форме;
- Приказ ОУ о направлении команды для участия в Игре;
- Ксерокопии документов, удостоверяющих личности участников.

Условия проведения военно-патриотической игры «Тропа разведчика».

Состав команды: 5 человек (2 девочки, 3 мальчика);

Возраст участников: 15-17 полных лет);

В мандатную комиссию предоставляются следующие документы:

- Именная заявка, заверенная медицинским учреждением по установленной форме;
- Выписка из приказа о направлении команды для участия в Игре;
- Ксерокопия документа, подтверждающего личность;
- Ксерокопия страхового медицинского полиса.

Для прохождения мандатной комиссии явка всей команды обязательна!!!

Групповое снаряжение: санитарная сумка, часы, вещмешок, компас, два сигнальных флажка, блокнот, карандаш, фляжка, металлическая посуда (чашка, кружка, ложка).;

Личное снаряжение: противогаз

Тропа разведчика (марш-бросок)

Длина дистанции: 2000 метров;

Старт, финиш с одной точки.

Внешний вид и наличие личного и группового снаряжения.

Возможные этапы марш-броска:

- Тест Купера ;
- «Газы» с преодолением препятствия;
- Метание гранаты;
- Стрельба из пневматической винтовки по падающим мишеням;
- Минное поле;
- Паутина;
- Завал;
- Параллельные перила;
- Болото;
- Подъём ;
- Оказание первой мед. помощи и переноска пострадавшего (носилки судейские);
- Определение азимута.

Личное первенство:

- **Стрельба из пневматической винтовки**

Участвует один член команды (отделения). Используется судейская пневматическая винтовка (допускается наличие командной). Расстояние 10 метров, мишень №6, из упора стоя. Победителем в конкурсе считается участник, набравший наибольшее количество очков. Награждается Грамотой и призом ДОСААФ Яшкинского района.

Штрафное время начисляется за:

- растяжку команды более 50 метров - 30 сек.;
- нарушение шумомаскировки - 30 сек.;
- отсутствие личного или командного снаряжения на старте - 1 мин.;
- нарушения при преодолении зараженного участка местности (отсутствие или неправильное надевание противогаза) - 30 сек.;
- нарушения при переноске пострадавшего - падение пострадавшего 2 мин.; касание пострадавшим земли - 1 мин.; неправильное положение пострадавшего – 1 мин; отсутствие или неправильное надевание противогаза на пострадавшего - 1 мин.;
- нарушения при преодолении завалов (касание нитей любой частью тела или снаряжения) - 30 сек.;
- нарушения при преодолении рва (касание ограничительных линий рва частью тела или снаряжения, потеря экипировки или частей одежды) - 30 сек.;
- нарушения при выполнении передвижения на поле боя (сокращение дистанций перебежки, переползания - 2 мин.;
- за нарушения по оказанию первой медицинской помощи (выполнено частично - 30 сек. выполнено неверно -1 мин);
- потерю личного и командного снаряжения (противогаза, головного убора, санитарной сумки) - 1 минута за каждый элемент;
- за непораженные мишени на стрельбе (за каждую мишень) -1 мин. ;
- за непопадание в цель на метании гранаты (за каждое непопадание) - 1 мин.

Победителем считается команда, которая выполнит поставленную задачу, преодолеет тропу разведчика за наименьшее время с учетом штрафного времени.

Присутствие руководителей команд на дистанции до и во время проведения Игры запрещено. Если будет зафиксировано данное нарушение, команда снимается с соревнований.

Для участия в Игре необходимо до 21.09.2012г. подать предварительную заявку в Оргкомитет.

Предварительная заявка

ЗАЯВКА

на участие в районной военно-патриотической игре «Тропа разведчика»

1. Общеобразовательное учреждение

№ п\п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения

1. Командир _____
(фамилия, имя, отчество полностью)

2. Руководитель группы _____

3. Руководитель ОУ _____

МП

**Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом
Калашникова на 8 счетов**

Исходное положение – строевая стойка. Оружие в положении «к ноге».

1. с шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою;
2. выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком;
3. с шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо;
4. поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево;
5. с коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку;
6. с поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата снизу;
7. с шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и – рубящий удар штыком (стволом) слева-направо;
8. с шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов

Исходное положение – строевая стойка.

1. с шагом левой ноги вперед изготавиться к бою;
2. выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо;
3. выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу;
4. с шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки;
5. с шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь;
6. с шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху;
7. выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед и поворотом налево принять левостороннюю изготавку к бою;
8. с шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

Порядок неполной разборки автомата

1. Отделить магазин;
2. Опустить переводчик вниз;
3. Отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотрев патронник;
4. Опустить рукоятку затворной рамы;
5. Спустить курок с боевого взвода;
6. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада (при наличии);
7. Отделить шомпол;
8. Отделить крышку ствольной коробки;
9. Отделить возвратный механизм;
10. Отделить затворную раму с затвором;
11. Отделить затвор от затворной рамы;
12. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Порядок неполной сборки автомата

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
2. Присоединить затвор к затворной раме;
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
4. Присоединить возвратный механизм;
5. Присоединить крышку ствольной коробки;
6. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа;
7. Присоединить шомпол;
8. Вложить пенал в гнездо приклада (при наличии);
9. Присоединить магазин к автомату.

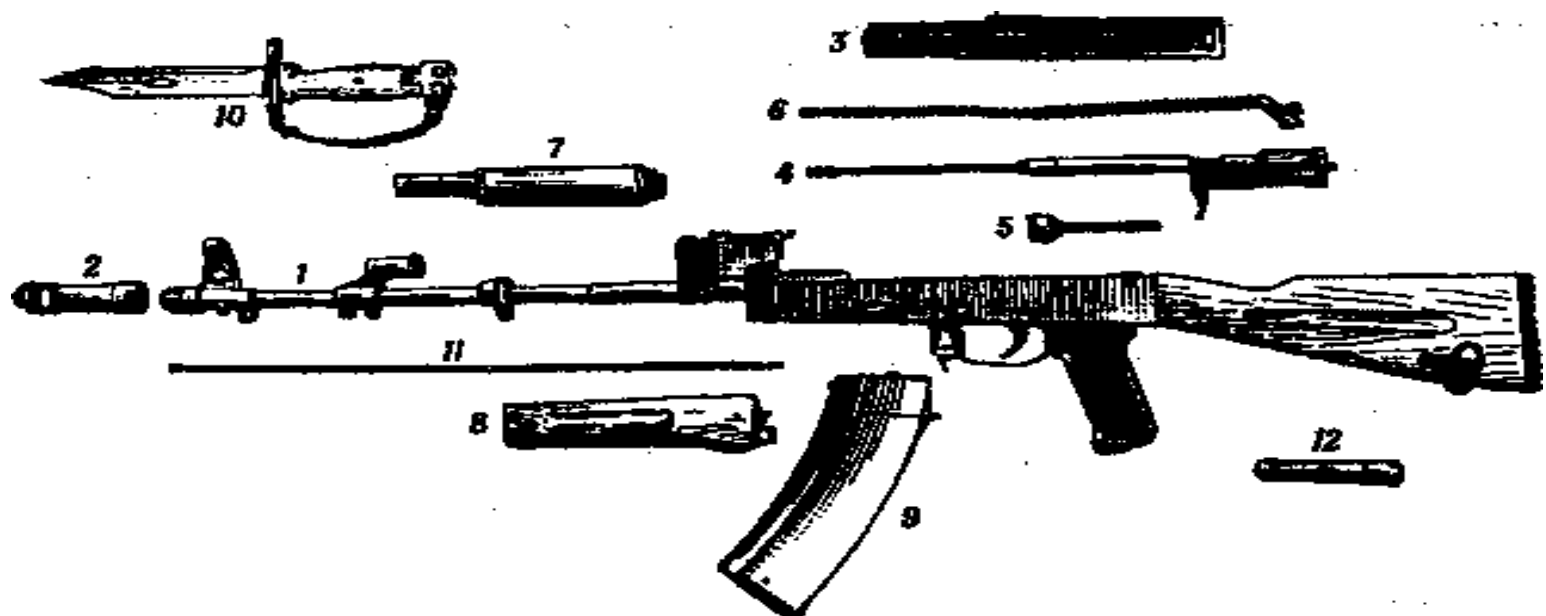


Рис. 9. Основные части и механизмы автомата и его принадлежности:

- 1 - ствол со ствольной коробкой, с ударно-спусковым механизмом, прицельным приспособлением, прикладом и pistolетной рукояткой;**
- 2 - дульный тормоз-компенсатор; 3 - крышка ствольной коробки;**
- 4 - затворная рама с газовым поршнем; 5 - затвор; 6 - возвратный механизм;**
- 7 - газовая трубка со ствольной накладкой; 8 - цевье; 9 - магазин; 10 - штык-нож**
- 11- шомпол; 12 - пенал принадлежности**

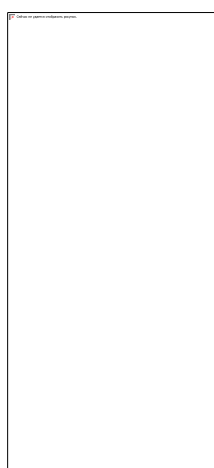
Конкурс «От солдата до генерала»

Задание: сопоставить воинские звания с соответствующими им погонами.

ключ

1.Рядовой № 16	1.Рядовой №
2.Ефрейтор № 6	2.Ефрейтор №
3.Сержант № 10	3.Сержант №
4.Старший сержант № 18	4.Старший сержант №
5.Старшина № 13	5.Старшина №
6.Старший прапорщик № 11	6.Старший прапорщик №
7.Младший лейтенант № 3	7.Младший лейтенант №
8. Лейтенант № 2	8. Лейтенант №
9.Старший лейтенант № 4	9.Старший лейтенант №
10.Капитан № 8	10.Капитан №
11.Майор № 15	11.Майор №
12.Подполковник № 5	12.Подполковник №
13.Полковник № 7	13.Полковник №
14.Генерал- майор № 9	14.Генерал- майор №
15.Генерал- лейтенант № 17	15.Генерал- лейтенант №
16.Генерал- полковник № 14	16.Генерал- полковник №
17.Генерал Армии № 1	17.Генерал Армии №
18.Маршал Р.Ф. № 12	18.Маршал Р.Ф. №
19.Прапорщик № 19	19.Прапорщик №
20. Младший сержант № 20	20. Младший сержант №
Очки:	Очки:

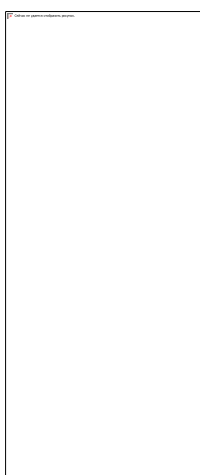
ВОИНСКИЕ ЗВАНИЯ



1



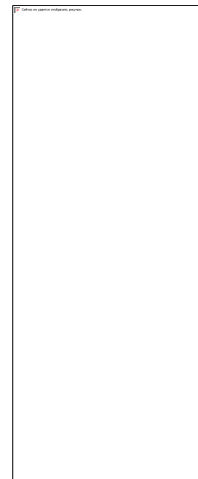
2



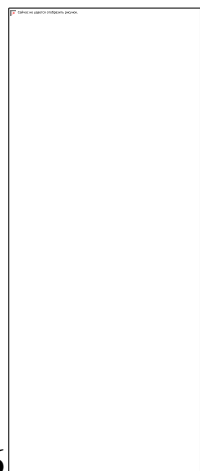
3



4

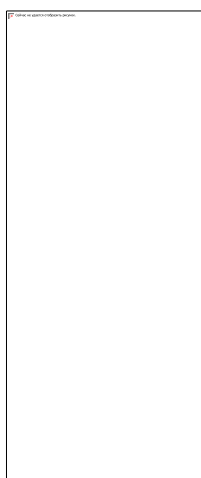


5



6

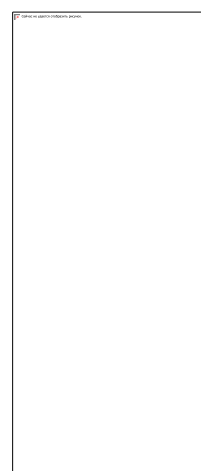
7



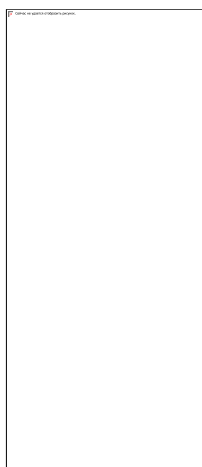
8



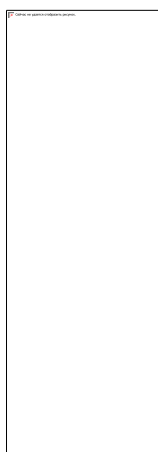
9



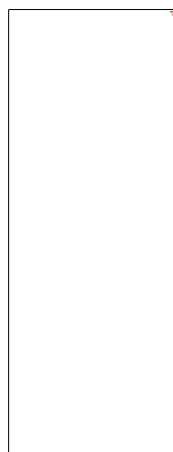
10



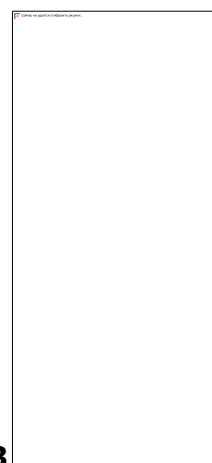
11



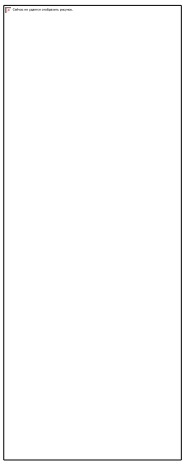
12



13



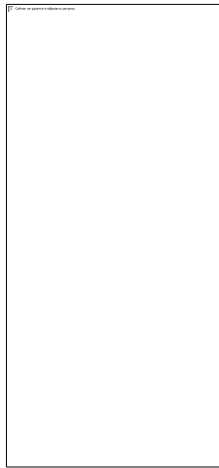
14



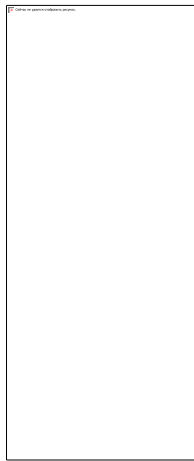
15



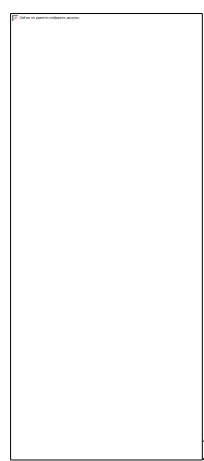
16



17



19



20

«Юные следопыты»

Упражнение 1. Правильно нарисовать условные знаки цветными карандашами в соответствии с заданием (Пример заполнения).

Рис.1

№	Название условного знака	Условный знак
1	Непроходимая ограда	
2	Поляна	
3	Яма	
4	Болото	
5	Тропа	
6	Бугор	
7	Отдельное строение	

Задание

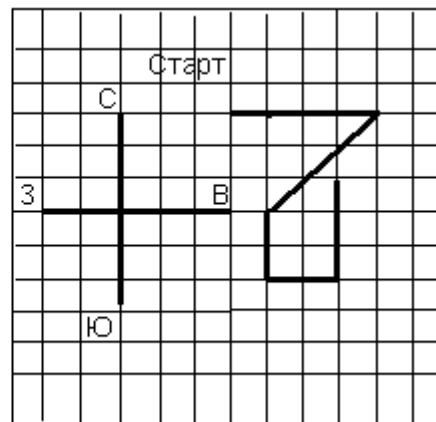
Ответ

Упражнение 2. Упражнение по сторонам горизонта. На листе бумаги в клеточку карандашом изобразить нитку маршрута а соответствии с заданием (Пример).

Рис. 2

№	Стороны горизонта	Ко-во клеток
1	Восток	4
2	Юг-Запад	3
3	Юг	2
4	Восток	2
5	Север	3

Задание



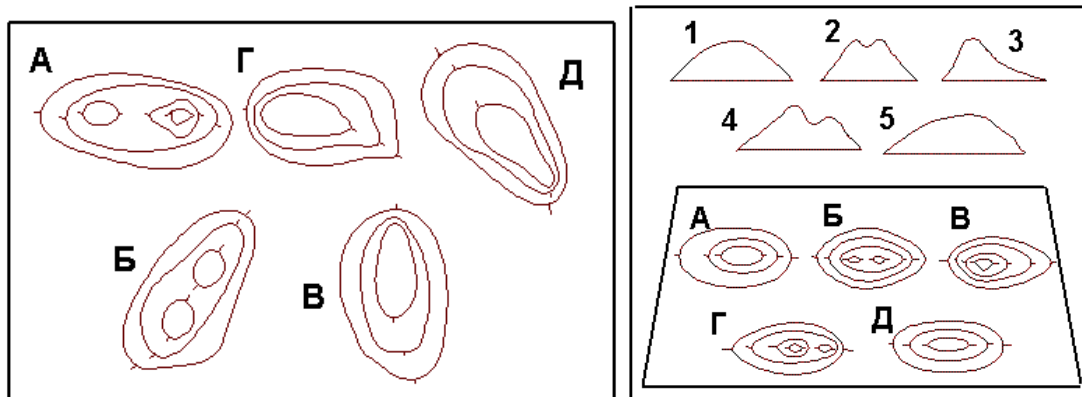
Ответ

Упражнение 3. Подберите к описанию графическое изображение рельефа:

- а) холм с двумя вершинами, причем восточная выше западной;
- б) холм с двумя одинаковыми вершинами;
- в) холм с пологим спуском на юг;
- г) холм с крутым западным склоном;
- д) холм с пологим северо-западным склоном.

Рис. 3.

Рис. 4

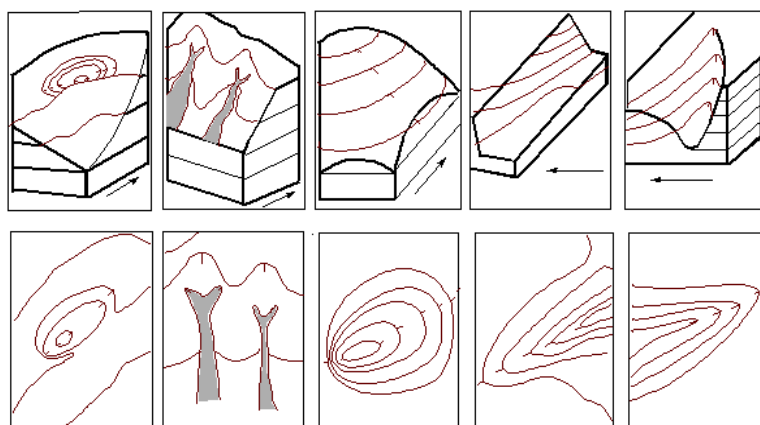


Упражнение 4. Ориентирования по силуэтам.

В океане 5 островов. Найдите соответствующие их силуэтам изображения на карте. Пример: 1 – Д; 2 - ?; 3 - ?; 4 - ?; 5 - ?; Рис. 4;

Упражнение 5. Изображение форм рельефа с помощью сечений (горизонталей). Яма. Промоина. Бугор. Ребро. Лощина.

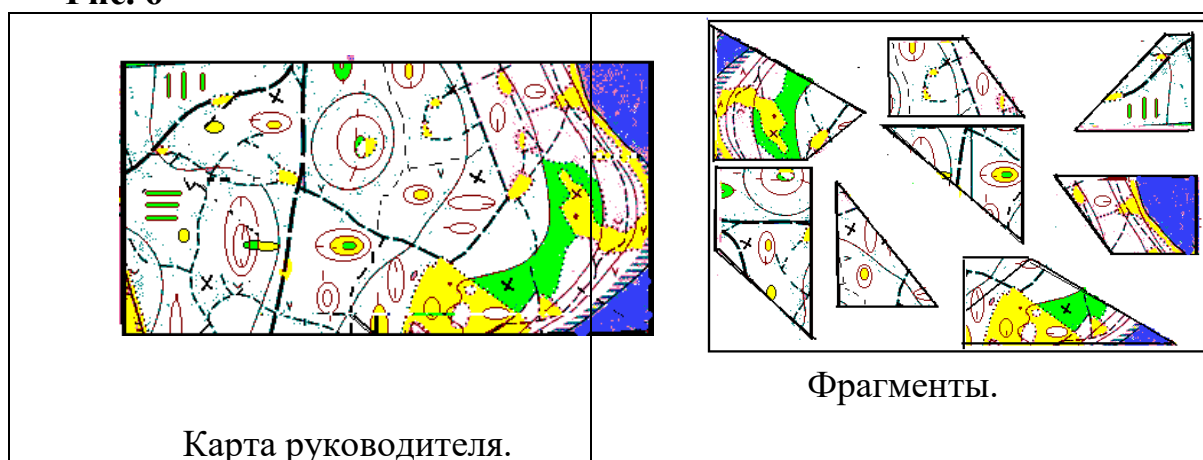
Рис. 5



Яма, Промоина, Бугор, Ребро, Лощина. Рис. 5

Упражнение 6. Собрать из фрагментов карту на время или кто быстрее.

Рис. 6



Упражнение 7. С линии старта участники стартуют одновременно и бегут на противоположную сторону зала, где лежат листы с заданиями (по количеству участников).

Задание имеет четыре колонки:

- первая колонка - номер задания;
- вторая колонка - описания условного знака;
- третья колонка - условный знак (который не соответствует описанию);
- четвертая колонка - номер ответа.

Задача участника: по описанию условного знака (2-я колонка), правильно определить условный знак в третьей колонке, далее в четвертой колонке найти номер правильного ответа.

Определив номер ответа условного знака по описанию, участник бежит обратно, где находится карточка и свою карточку записывает номер ответа. На обратной стороне листов есть подсказка, но, пользуясь ею, участник теряет время. Выигрывает тот участник, который быстрее и правильно выполнил задание.

Пример: задания 2.(поляна). Номер ответа 6. Ответ в карточке 2 - 6

Рис. 7

Зал		Задание				Обратная сторона задания																																																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Описание</th> <th>Знак</th> <th>№</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Корчь</td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>Поляна</td><td>X</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>Ручей</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>Болото</td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>Строение</td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>Яма</td><td></td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>Тропа</td><td></td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>Шоссе</td><td></td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>Бугор</td><td></td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>Канонир</td><td></td><td>10</td></tr> </tbody> </table>				№	Описание	Знак	№	1	Корчь		1	2	Поляна	X	2	3	Ручей		3	4	Болото		4	5	Строение		5	6	Яма		6	7	Тропа		7	8	Шоссе		8	9	Бугор		9	10	Канонир		10	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Описание</th> <th>Знак</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Яма</td><td></td></tr> <tr><td>Ручей</td><td></td></tr> <tr><td>Болото</td><td></td></tr> <tr><td>Тропа</td><td></td></tr> <tr><td>Шоссе</td><td></td></tr> <tr><td>Бугор</td><td></td></tr> <tr><td>Канонир</td><td></td></tr> <tr><td>Поляна</td><td></td></tr> <tr><td>Корчь</td><td>X</td></tr> <tr><td>Строение</td><td></td></tr> </tbody> </table>			Описание	Знак	Яма		Ручей		Болото		Тропа		Шоссе		Бугор		Канонир		Поляна		Корчь	X	Строение	
№	Описание	Знак	№																																																																							
1	Корчь		1																																																																							
2	Поляна	X	2																																																																							
3	Ручей		3																																																																							
4	Болото		4																																																																							
5	Строение		5																																																																							
6	Яма		6																																																																							
7	Тропа		7																																																																							
8	Шоссе		8																																																																							
9	Бугор		9																																																																							
10	Канонир		10																																																																							
Описание	Знак																																																																									
Яма																																																																										
Ручей																																																																										
Болото																																																																										
Тропа																																																																										
Шоссе																																																																										
Бугор																																																																										
Канонир																																																																										
Поляна																																																																										
Корчь	X																																																																									
Строение																																																																										
<input type="checkbox"/> Карточка <input type="radio"/> Задание		Описание и условный знак																																																																								
1 - 2	2 - 6	3 - !	4 - !	5	6	7	8																																																																			

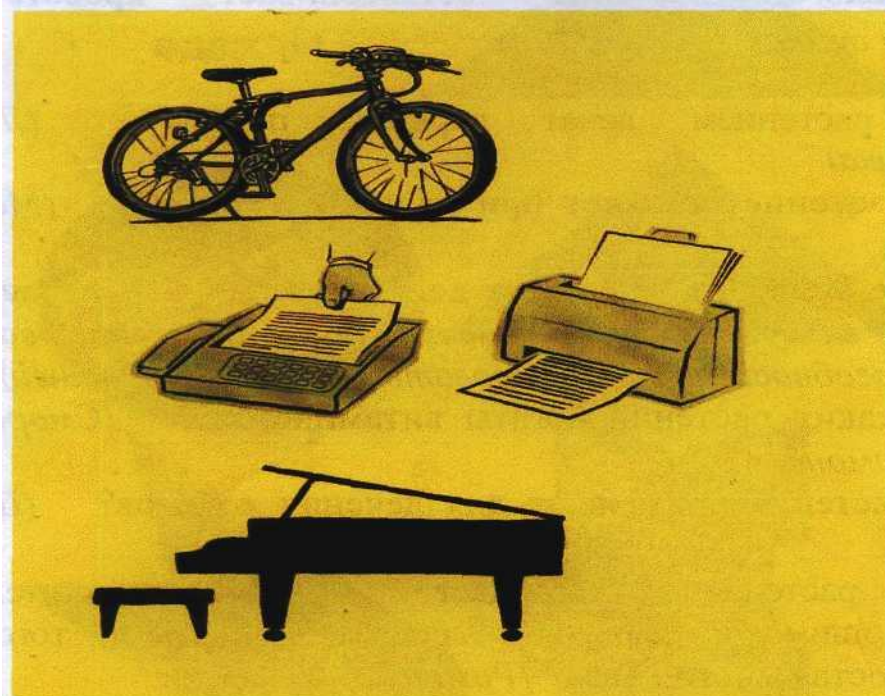
Игра «ТУРГРАД»

1. Что такое азимут? Определи азимут на 3 заданных ориентира. Записать правильный азимут. Как без привычных ориентиров определить направления севера? (вода, блюдце, иголка, пробка, или кора дерева)

2. Что ты возьмешь с собой в двухдневный поход?

На этом пункте команда получает конверт, где нарисован рюкзак, и карточки с изображениями различных предметов туристского снаряжения. Предметов, непригодных для похода (палатка, спальный мешок, ведро, фонарь, кружка, аптечка, зонтик, стакан, топор, тарелка, свечка, подушка и т.п.).

Надо выбрать и положить в конверт изображения тех предметов, которые, по мнению команды, нужны им в походе.



3. Лечебница Айболита

Примерный набор групповой аптечки на 8—10 человек

Индивидуальные пакеты	5 шт.
Бинты стерильные широкие	6 шт.
Термометр	1 шт
Жгут резиновый	1 шт.
Английские булавки	8 шт.
Ножницы	1 шт.
Пинцет	1 шт.
Пипетка	2 шт
Вата стерильная	200 г
Мазь Вишневского	50 г
Спирт медицинский	100 г
Спирт нашатырный	25 г
Настойка йода 5%	50 г
Перманганат калия	1 уп..
Перекись водорода 2%	100 г
Валериановые капли	1 флакон
Зубные капли	1 флакон
Нафтизин	1 флакон
Ацетилсалициловая кислота ^аспирин^	30 табпетгж
Анальгин	40 таблеток
Таблетки от кашля	30 таблеток
Борный вазелин	1 тюбик
Крем от солнечных ожогов	1 тюбик
Синтомициловая эмульсия 5—10%	1 баночка
Липкий пластырь	4 рулона
Бриллиантовая зелень	1 флакон

Команда отвечает на вопросы ведущего.

1. Из какого растения изготавливают лекарство, улучшающее аппетит? (Корень одуванчика)
2. Сок какого растения останавливает кровотечение (Пастушья сумка)
3. Каким растением лечат нарывы, порезы? (Листом подорожника)
4. Назовите траву от девяноста девяти болезней. (Зверобой)
5. Плоды каких растений богаты витамином С? (Смородины, клюквы, лимона)
6. Какое растение применяют для лечения колитов? (Щавель конский)
7. Это растение обладает противовоспалительным, успокаивающим и вяжущим средством. Кроме того, оно входит в состав многих чаёв. (Ромашка)
8. Какую траву применяют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта? (Тысячелистник)
9. Каким растением прижигают бородавки? (Чистотелом)
10. Расскажите о каком-либо лекарственном растении. Для чего оно служит и как его используют.

Минимум допускаемых ошибок:

6 ошибок - для младшего возраста; 4 ошибки - для среднего возраста; 3 ошибки - для старшего возраста. «Волшебный листок» команда получает в случае правильного ответа на все вопросы.

4. Разбей лагерь (бивак).

Группа получает лист — рисунок с указанием масштаба, где обозначены: сеть дорог, река с направлением течения, родник, лес, луг, населенный пункт и др.

Участникам выдаются картонные цветные кружочки или треугольники с подписями: «Палатка» (3 штуки), «Дрова», «Вода», «Первичное мытье посуды», «Стирка», «Костер», «Умывание» и т.д. Задача: грамотно спланировать туристский лагерь. Туристы должны поставить палатки, указать места умывания, размещение костра, дров, туалетов, разложив на карте условные обозначения.

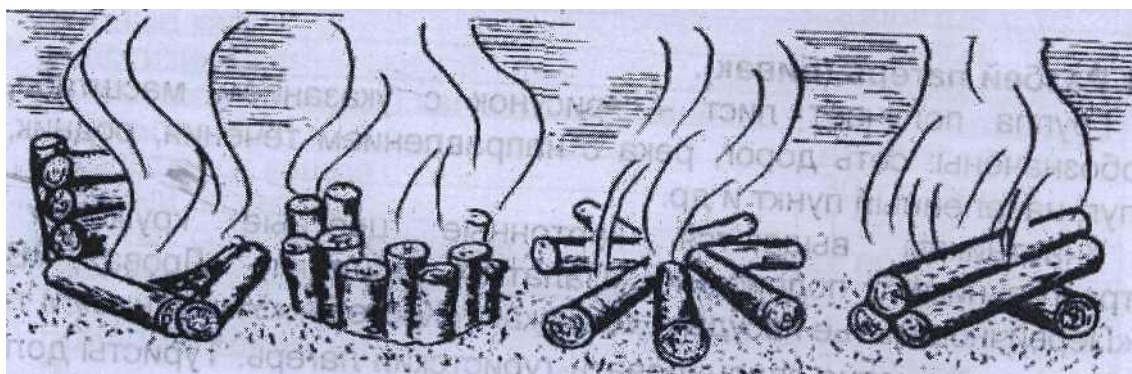
5. Собери грибы.

Участникам предлагают 10-15 карточек изображением грибов. Нужно в разные конверты вложить карточки с изображением съедобных и ядовитых грибов.

1. подосиновик, 2. лисички, 3. подберезовик, 4. мухомор, 5. опята, 6. бледная поганка, 7. белый гриб, 8. сыроежка, 9. желчный гриб.

6. Назови типы костров

А. — «шалаш»; б. — «колодец»; в. — «таежный»; г. — «камин»; д. полинезийский; е. — «звездный»; ж. — «пушка»



7. Убери лишнее?

Команда получает карточки с названиями растений, животных, домашних животных. Ребята должны убрать лишнее слово и объяснить свой выбор. За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. Незабудка, гладиолус, роза, ирис, пион.

2. Тополь, клён, нарцисс, липа, дуб.
3. Гусиный лук, подорожник, чертополох, кувшинка, одуванчик.
4. Тюльпан, мать-и-мачеха, кедр, лилия, колокольчик.
5. Сморок, валуй, клюква, рыжик, боровик.
6. Филин, тля, сойка, дрозд, поползень, вальдшнеп.
7. Шмель, стрекоза, сверчок, гусеница, креветка.
8. Бузина чёрная, дурман, ландыш, волчье лыко, лютик едкий.
9. Лягушка, черепаха, змея, крокодил, ящерица.
10. Акула, щука, кит, скат, пиранья.
11. Ласточка, сова, куропатка, лебедь, индюк.
12. Корова, лось, олень, зебра, буйвол.
13. Земляника, морошка, арбуз, ежевика, персик.
14. Хурма, баклажан, киви, авокадо, помело.
15. Мухомор, желчный гриб, бледная поганка, дождевик, сатанинский гриб.
16. Выдра, куница, бобр, соболь, ласка, хорёк.

Минимальный проходной балл:

- 3 балла - для младшего возраста;
- 6 баллов - для среднего возраста;
- 8 баллов - для старшего возраста.

Ответы:

1. Незабудка (это полевой цветок, а все остальные - садовые)
2. Нарцисс (это цветок, а все остальные - названия деревьев)
3. Кувшинка (этот цветок растёт в воде, все остальные – на суше)
4. Кедр (это единственное название дерева среди названий цветов)
5. Клюква (это ягода, а все остальные - названия грибов)
6. Тля (это - единственное насекомое среди названий птиц)
7. Креветка (это морское ракообразное животное, а все остальные - названия насекомых)
8. Ландыш (это цветок, все остальные - названия ядовитых растений)
9. Лягушка (это единственное земноводное среди пресмыкающихся животных)
10. Кит (кит питается планктонами, а все остальные рыбы – хищники)
11. Индюк (это домашняя птица, а все остальные – названия диких птиц)
12. Корова (это домашнее животное, все остальные – дикие)
13. Персик (это единственный фрукт среди названий ягод)
14. Баклажан (это овощ, а все остальные - названия фруктов)
15. Дождевик (это единственный съедобный гриб среди несъедобных)
16. Бобр (это животное грызун, хищных зверьков семейства куньих)

8. Умеешь ли ты предсказывать погоду?

Каждая команда получает карточку с описанием признаков хорошей или плохой погоды.

Прогноз погоды

На этом этапе команда получает карточки с вопросами, связанными с народными приметами по предсказанию погоды.

1. Если комары и мошки выются столбом, будет... погода (хорошая).
2. Пауков видно много - ожидай ... погоды (хорошей).
3. Если вечером сильно стрекочут кузнечики - верный признак ... погоды в ближайшее время (хорошей).
4. Ласточки летают высоко - жди ... погоду, низко летают - (сухую хорошую; к дождю)
5. Если утром между 8-10 часами в уголках листьев камыша видны прозрачные капельки жидкости - верный признак того, что на следующий день будет ... (дождь).
6. Ветер к вечеру усиливается - это к (ухудшению погоды)
7. Если во время заката солнечный диск больше обычного и красный, на следующий день следует ожидать ____ (ветреной погоды без дождя)
8. Если солнце заходит в облака, в западной части которых видны длинные полосы, веерообразно расходящиеся из одного места, то, как правило, на другой день наступает ... (ненастная погода).
9. Цвет неба становится беловатым, появляются перистые облака - погода (ухудшится).
10. Ветер дует с моря на сушу, а вечером с суши на море - к... погоде (хорошей).
11. Если вечером в лесу теплее, чем в поле, ожидай ... погоду (хорошую).
12. Если дым из трубы низко стелется над землёй - это признак ... погоды (ненастной).
13. Ветер слабый, к вечеру стихает; дым из трубы поднимается почти вертикально - ожидай ... (устойчивую хорошую погоду).
14. Если вечером заря имеет золотисто-жёлтую окраску с розоватым оттенком - на следующий следует ожидать ... (хорошую погоду)

Минимальные требования:

- 5 баллов - для младшего возраста;
- 8 баллов - для среднего возраста;
- 10 баллов - для старшего возраста.

«Волшебный листок» команда получает за правильное выполнение всех заданий этапа.

9. Памятка по охране природы в туристском походе

Если ты считаешь себя гражданином и любишь свою Родину, выполнение этих несложных правил - твой человеческий долг!

Выбирая место для бивуака, следует использовать уже готовые, обжитые стоянки, чтобы избежать еще большего негативного воздействия на природу.

Местам разведения костра должно быть старое костровище или песчаная (галечниковая) поверхность. В случае необходимости разжигания костра на

травянистой поверхности необходимо снять дерн и сохранить его до своего ухода с бивуака.

Чрезмерно большой костер не нужен. На него изводится много дров, он трудно управляем и легко выходит из-под контроля. При порыве ветра могут загореться хвоя, трава и хворост, а люди получить ожоги.

Особенно внимательным и осторожным нужно быть при использовании кострового тросика. Следует всячески избегать использования в качестве опор для его крепления хвойных деревьев. Распростертые по поверхности корни обугливаются, что ведет к усыханию деревьев и может стать причиной низового пожара. Желательно использовать тросик в комплекте с костровой сеткой. В любом случае расстояние между деревьями, за которые крепится тросик, должно быть не менее четырех метров.

Помните, что брошенные предметы не исчезают сами по себе и сохраняются достаточно долго: бумага - до 1 года и более; хлопчатобумажная ткань - до 2,5-3 лет; полимерные материалы на воздухе - от 15 лет и более, а закопанные в землю или в воде - многие десятки, а может быть, и сотни лет; необожженные консервные банки - до 10 и более лет; стекло - многие столетия.

Перед уходом со стоянки весь мусор, в том числе и тот, что был оставлен другими группами, должен быть утилизирован.

Бумага, куски ткани, полиэтиленовая упаковка, мелкие щепки и вообще все, что может сгореть, сжигается на костре.

Пластиковые бутылки закладываются в костер, полностью освобожденными от жидкости (особенно от горючих жидкостей), с отвинченными пробками.

Консервные банки тщательно обжигаются на костре для удаления с них слоя олова, защищающего железо от коррозии, и расплющиваются. Эта процедура вызывает в обожженной жести множество микротрещин, что позволит ржавчине еще быстрее уничтожить металлический мусор. Так же поступают и с пустыми газовыми баллонами, предварительно пробив в них отверстия. Обожженные и сплюснутые банки закапываются в землю, прячутся глубоко под камнями в стороне от лагеря или уносятся с собой до первого мусорного контейнера.

Пищевые отходы сжигаются. Оставленные для лесных птиц и животных остатки ненужной пищи привлекут грызунов, являющихся переносчиками опасных для человека заболеваний, а следом за грызунами могут появиться змеи. Кроме того, регулярное поступление пищевых отходов часто привлекает к бивуачным стоянкам медведей.

Стекло лучше всего захоронить как можно глубже в земле в стороне от лагеря или унести с собой до первого мусорного контейнера.

При наличии подходящего места костер для мусора разжигается подальше от лагеря и с учетом направления ветра. При сжигании мусора на варочном костре делать это следует после приготовления пищи. В это время над огнем и рядом с костром не должно быть варочной посуды.

Заливать костер необходимо в любую погоду и до тех пор, пока не исчезнет даже самый небольшой дымок. Это относится к любому непогашенному костру, встреченному на маршруте. Если для разведения костра снимался дерн, им закладывают потухшее костровище и обильно поливают водой.

Остатки дров, растолки, стойки и колышки следует аккуратно сложить под деревом. Если для растяжек палаток использовались камни, собрать их в отдельную кучу.

Не рвите цветов, не беспокойте птиц и зверей, не тревожьте муравейники, не рубите без крайней нужды деревья и кустарники - любое вмешательство в природу не проходит для нее бесследно. Помните, что такие растения, как Кандык сибирский. Лилия кудреватая (саранка). Радиола розовая (золотой корень) занесены в Красную книгу России, а Большеголовник (левзея или маралий корень) - В сводку «Редкие и исчезающие растения Сибири»

Если после Вашего ухода стоянка стала чище, чем до прихода, значит. Ваш долг перед природой стал меньше. Счастливого пути!

Список литературы

1. Брудков А.К. От внеклассной работы к дополнительному образованию детей. [Текст]: практическое пособие/ А.К.Брудков - М.: ВЛАДОС, 2000
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011 – 2015 годы». М.,2011
3. Гриненко М.Ф. Целебная сила движений. – М., Знание, 1995.
4. Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться? - М., Знание, 2003
5. Земан М. Техника наложения повязок. – С.-Петербург, «Питер», 2004.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.,
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М., «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.
8. Организация летнего отдыха детей. - Омск, 2004.
9. Пашкович И.А. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2006.
10. Петров В.К. Сила нужна всем. – М., Физкультура и спорт, 1994.
11. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб.-метод. Пособие. – М.: Гуман. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003
12. Тростанецкая Г.Н.. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодёжи. – М., АПК и ПРО, 2002.
13. Ушаков А.Г., Гилевич Н.Н. Великие спортсмены XX века. – М., «Мартин», 2003.
14. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высотская Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2007.
15. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – М., Спорт Сервис, 2008.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://fatalenergy.com.ru>
2. WWW.POWERLIFTING-KURGAN.RU

ПРИЛОЖЕНИЯ

Словарь терминов

Абсолютная интенсивность – среднетренировочный вес штанги в килограммах.

Абсолютная сила - сила, проявленная человеком в каком либо упражнении без учета веса мышц или всего тела.

Абсолютный чемпион – на всех Чемпионатах, проводимых ИПФ, награда абсолютного чемпиона вручается атлету, показавшему лучший результат по формуле Уилкса (отношение максимального результата в сумме троеборье к собственному весу спортсмена). Он должен определяться только из числа победителей в весовых категориях.

Адаптация - закономерная способность живых существ приспосабливаться к различным условиям существования, к различным раздражителям.

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Антагонисты – мышцы, которые по своей функции действуют в сторону, противоположную другой группе мышц. Например, мышцы-сгибатели плеча являются антагонистами разгибателей плеча.

База – совокупность базовых (мультисуставных) упражнений для крупных групп мышц, от развития которых в бодибилдинге зависят пропорции и симметрия, а в пауэрлифтинге – результативность в соревновательных движениях. К Б. Относятся жимы стоя, лежа, сидя под углом, приседания со штангой и жимы ногами на тренажере, тяги в наклоне и стоя, отжимания на брусьях с отягощением и т.п. упражнения.

Бицепс бедра – в бодибилдинге и пауэрлифтинге – совокупность мышц, находящихся на задней поверхности бедренной кости (двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца и полуперепончатая мышца).

Вариативность – один из важнейших принципов построения тренировочного процесса. Различается вариативность упражнений, объема, интенсивности. Является основой стабильного прогресса в пауэрлифтинге.

Взвод – подразделение роты, батареи или эскадрона.

Взвешивание - взвешивание участников соревнований должно проводиться не ранее, чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Взвешивание продолжается полтора часа.

Весовые категории - способ распределения атлетов на группы, в соответствии с весом тела, для проведения спортивных соревнований и регистрации рекордов.

Взрывной режим - способ выполнения упражнений, где на преодолевающей фазе движения атлет работает с максимально возможной скоростью.

Выносливость - с физиологической точки зрения характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением.

Высшая спортивная форма - состояние наивысшей тренированности, позволяющее спортсмену успешно участвовать в наиболее ответственных соревнованиях.

Гибкость - способность атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Гиперэкстензия - разгибание спины или ног.

Границы весовой категории – обусловленные правилами соревнований для каждой весовой категории, верхние и нижние пределы массы тела боксёров, борцов, тяжелоатлетов, бодибилдёров и пауэрлифтеров.

Гриф штанги – металлический стержень со втулками для установки дисков штанги.

Диск - гантели. Съёмный цельнометаллический, металлический или пластмассовый насыпной диск, применяемый для изменения веса гантели; изготавливается целиком из металла или покрывается резиной (полностью или только резиновым ободом). Может быть полым для добавления веса с помощью песка, свинцовой дроби или металлической стружки (этот вариант в настоящее время является редкостью).

Динамический (миометрический) метод – динамическая работа, при которой происходят изменения длины мышц без изменения их тонуса. Этому методу принадлежит приоритет.

Дожим – выпрямление одной или обеих рук, следующее после замедления движения штанги или её остановки.

Жим лёжа - соревновательное упражнение в пауэрлифтинге. Выполняется из положения лежа на горизонтальной скамье, штанга в выпрямленных руках, по команде старшего судьи опускается на грудь и после видимой паузы атлет выжимает штангу вверх на прямые руки. Специальное подготовительное упражнение в тяжелой атлетике, бодибилдинге и пауэрлифтинге. Может выполняться на горизонтальной скамье, наклонной скамье головой вверх и обратнаклонной скамье головой вниз, со штангой или гантелями.

Жимовые упражнения – специальные упражнения для изучения и совершенствования техники жима лёжа и развития физических качеств спортсмена.

Жонглирование - подбрасывание и ловля вращающейся гири.

Замок - специальный зажим (пружинный, винтовой, храповичковый, фрикционный) для закрепления дисков на грифе штанги (гантели).

Захват – способ обхвата кистями грифа штанги.

Здоровье – **1.** Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. *Состояние здоровья. Беречь. Расстроить.*

2. То или иное состояние организма. *Крепкое, слабое . Как .? Твоё (ваше).* или *за твоё (ваше).* (обращение к тому, за кого поднимают тост). *На.* (выражение доброго пожелания в ответ на благодарность за еду, за угощение или при угощении).

Интернационализм – Идеология и политика равенства и солидарности всех народов независимо от национальной принадлежности.

ИПФ – международная федерация пауэрлифтинга.

Исходное положение – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Классические упражнения – упражнения, включаемые в программу соревнований по пауэрлифтингу: приседание (со штангой на спине), жим лёжа

(на горизонтальной скамье) и тяга становая (с помоста).

Классическое троеборье – соревновательный комплекс, состоящий из классических упражнений.

Конечное положение – положение, которым заканчивается выполняемое упражнение.

Коэффициент интенсивности нагрузки (КИ) – отношение среднего веса штанги к результату, показанному в классическом троебории (двоебории).

КПШ - количество подъемов штанги.

Крест - удержание снарядов (гирь, гантелей и др.) вытянутыми в стороны руками.

Кровотечение – Истечение крови из кровеносных сосудов.

Круговая тренировка – основной метод развития силовой выносливости. Тренировочная программа состоит в большинстве случаев из 8-12 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало не те мышцы, которые испытывали нагрузку в предыдущем упражнении.

Макроцикл – структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Малый тренировочный вес – вес штанги до 70% от предельного результата данного в данном упражнении.

Максимальный тренировочный вес – вес штанги, превышающий 90% от предельного результата.

Марш – 1. Способ строго размеренной ходьбы в строю.

2. Походное движение войск, а также (перен.) вообще организованное движение больших групп людей.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (обычно имеют в виду месячный цикл.)

Микроцикл - структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий (недельный цикл).
МОШ – момент отрыва (отделения) штанги от помоста в начальный момент подъема (тяги становой).

Награда – **1.** То, что даётся, получается в знак особой благодарности, признательности.

2. Благодарность, воздаяние за что–н. *Н. за заботы.*

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Наклон – сгибание туловища вперёд, назад, в стороны.

Начальный вес – вес штанги, с которого спортсмен начинает свой первый подход на соревнованиях.

Ножницы – положение ног, при котором одна нога выставляется вперёд на полную ступню, а вторая – назад на носок.

Объём нагрузки – работа, выполненная спортсменом за определённый период (тренировка, неделя, месяц, год), измеряется количеством подъёмов штанги (КПШ), количеством поднятых килограммов в каждом упражнении.

Ориентировать – **1.** кого-что. Дать (давать) возможность кому-чему–н. определить своё положение на местности или направление движения. *О. летательный аппарат в полёте.*

2. кого (что) на что и в чём. Направить (–влять) на достижение какой–н. цели, помочь (помогать) кому–н. разобраться в чём–н. (книжн.). *О. на отличную работу. О. в делах производства.*

Основной тренировочный вес - вес штанги, с которым преимущественно тренируется атлет.

Отечество – Страна, где человек родился и к гражданам к-рой он принадлежит.

Любовь к отечеству. Защита своего отечества.

Отклон – прогибание туловища с наклоном назад в заключительной фазе выполнения тяги становой.

Относительная интенсивность (ОИ) – средний вес штанги или интенсивность нагрузки, отнесённая (в процентах) к максимальному результату атлета в классическом упражнении. Считается за тренировку, неделю, месяц и год.

ОФП - общая физическая подготовка, состоящая из общеподготовительных

упражнений, включаемых в разминку и заключительную часть тренировки с применением различных видов спорта

Патриотизм – Преданность и любовь к своему отечеству, к своему народу. *П. русских воинов. прил. патриотический, –ая, –ое.*

Перекося – отставание движения одной руки во время выполнения жима лёжа.

Перетренировка – спортивная болезнь, в основе которой лежит перенапряжение возбуждательного и тормозного процессов в коре больших полушарий.

Переходный период - в этот период снижают объем и интенсивность тренировочной нагрузки, уменьшают количество тренировок в неделю. Главная задача обеспечить организму активный отдых.

Плнты (блоки) – подставки, на которые ставят штангу для увеличения высоты расположения её грифа (при выполнении тяг).

Подъем - однократное выполнение упражнений со штангой, с гирей, с гантелями и другими отягощениями.

Подход – 1. Однократное или многократное выполнение упражнения со штангой (гантелями) в одной попытке, не выпуская её из рук.

Подготовительный период - главная задача, создать фундамент спортивной формы и обеспечить её непосредственное становление.

Полунаклон – неполное сгибание туловища вперед, назад, в стороны.

Полуприсед - упражнение со штангой, гантелями в руках или на тренажерах, имитирующих приседание, выполняемое в сокращенной амплитуде (как правило, в верхней половине движения). Используется в бодибилдинге как средство развития квадрицепсов, в пауэрлифтинге - как средство подготовки силы ног на верхнем участке амплитуды приседания со штангой.

Помост (соревновательный) - все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5x2,5 м и максимум 4,0x4,0 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, нескользкой, горизонтальной. Помост должен возвышаться не более чем на 10 см от сцены или пола.

Пояс (ремень) – изготавливается из кожи, винила или иного подобного нестягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных или прошитых между собой.

Предельный результат - максимальный вес штанги, которую атлет может поднять в данном упражнении. с помощью партнера.

Принцип мышечного предпочтения - проработка необходимой группы мышц в тренировке.

Приседание – классическое упражнение, при котором спортсмен выполняет приседание в соответствии правил соревнований.

Пулловер - замедленное опускание веса прямыми руками за голову и возвращение его в вертикальное положение лежа на горизонтальной скамье или поперек скамьи, максимально прогибаясь в грудной части позвоночника. При опускании – глубокий вдох, при поднимании – выдох.

Разведение – отведение рук с отягощением в разные стороны (стоя, сидя, лёжа)

Разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Разминочный вес – вес штанги, с которым спортсмен проводит разминку перед подъёмом тренировочных или соревновательных весов.

Сет - однократное или многократное выполнение упражнения со штангой, гирей, гантелями или на тренажере не выпуская их рук.

Сила – силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила мышц - максимальное напряжение, выраженное в граммах и килограммах, которое способны развить мышцы.

Силовая выносливость – двигательная деятельность, в которой требуется длительное проявление мышечных напряжений без снижения их рабочей эффективности.

Символика – 1. Символическое значение, приписываемое чему–н. *С. цветов.*

2. *собир.* Совокупность каких–н. символов.

Стабилизаторы - мышцы, работа которых фиксирует осанку, положение частей тела при мощных усилиях, развиваемых непосредственными и вспомогательными движителями.

Синергисты - мышцы /или группа мышц/, которые, сокращаясь, одновременно действуют на сустав, находясь по одну сторону его оси. Примером могут служить сгибатели предплечья и плеча, вызывающие сгибание в локтевом суставе.

Стрельба – 1. Учебные занятия по ведению огня из различных видов оружия. *Учебная с.*

2. Вид спорта — ведение огня из спортивного стрелкового оружия, а также метание стрел из лука. *Пулевая с. Стеновая с. С. из пистолета. С. из лука.*

Строй – 1. Шеренга, а также воинская часть, построенная согласно уставу. *Поставить в с. Прочесть приказ перед строем. Выйти из строя* (выступить вперед).

2. Порядок, определённое расположение таких шеренг, воинских единиц (а также вообще действующие войска, состав действующих войск). *Походный с. Сомкнутый, развёрнутый с. Самолёты в боевом строю. Ранен, но остался в строю.*

3. Действующий состав чего–н. *Вступают (входят, вводятся) в с. новые мощности.*

Соревновательные упражнения – упражнения входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе (приседание со штангой на спине, жим лежа на скамье и тяга становая).

Сумма - в пауэрлифтинге результат сложения весов штанги, показанных атлетом в трех соревновательных движениях.

Сократимость мышцы - это способность мышцы сокращаться при своем возбуждении. В результате сокращения происходит укорочение мышцы и возникает сила её тяги.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения в пауэрлифтинге, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.):

Спортивная форма - состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки.

Средний вес (Вср) – отношение общей суммы килограммов, поднятых в упражнении или упражнениях (тренировке, недели, месяце, году), к количеству подъёмов штанги.

Срыв – максимальное развитие скорости движения штанги в начале подъёма штанги с груди при жиме лежа.

"Старт" ("стат") – словесная команда старшего судьи, подаваемая участнику соревнования в жиме лёжа, и сопровождаемая движением руки вниз. Является сигналом для начала упражнения спортсменом.

Стартовое положение – исходное положение (и. п.) атлета, перед началом выполнения движения

Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения.

Статическая сила - способность удерживать внешнее сопротивление (например, штангу) в заданной точке.

"Стойки" ("рэк") – словесная команда старшего судьи, сопровождаемая движением руки назад о возвращении штанги на стойки, подаваемая участнику соревнований выполнившему приседание или жим штанги лежа, Команда подается после принятия атлетом неподвижного положения (несомненно, завершив движение).

Стойки для приседания (соревновательные) – должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту – от 1,0 м в нижнем положении и далее выдвигаться на высоту до 1,7 м через каждые 5 см.

Стриппинг – тренировочный прием при котором атлет, выполняя серию в каком-либо упражнении, через 2-3 повторения уменьшает вес отягощения (ассистенты сбрасывают с грифа штанги мелкие диски).

Термин - слово (или сочетание слов), являющееся точным обозначением определенного понятия, какой-либо специальной области науки, техники, искусства, общественной жизни и т. п.

Терминология - совокупность терминов, употребляемых в какой – либо области знания, искусства, общественной жизни

Тренировка - специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Цель тренировки – обеспечить физическую, техническую, морально-волевую и другие виды подготовленности.

Тренировочный вес – вес штанги, с которым спортсмен преимущественно тренируется.

Туризм – [фр. tourisme < tour прогулка, поездка]. 1. Вид спорта: групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма. *Горный т. Увлекаться туризмом.* Ср. альпинизм. 2. Вид путешествий, совершаемых для отдыха и самообразования. *Международный т. Туристический* — относящийся к туризму 1,2.

Тяга становая – соревновательное упражнение, в котором штанга поднимается с помоста до полного выпрямления ног и туловища спортсмена.

Тяга сумо - тяга, при выполнении которой атлет широко расставляет ноги.

Тяговые упражнения – специальные упражнения для изучения и совершенствования техники тяги становой и развития физических качеств.

Упражнения для приседаний – специальные упражнения для изучения и совершенствования техники приседания и развития физических качеств

спортсмена в этом упражнении.

Упражнения для жима лежа – специальные упражнения для изучения и совершенствования техники жима лежа и развития физических качеств спортсмена в этом упражнении.

Упражнения для тяги – специальные упражнения для изучения и совершенствования техники тяги и развития физических качеств спортсмена в этом упражнении.

Устав – Установленный государством или каким-н. органом свод правил, регулирующих какую-н. деятельность. *У. партии. Воинский у. У. акционерного общества.*

Утомление - временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы. К ним относятся: снижение производительности работы (к.п.д.), замедление движений нарушение точности, согласованности, ритмичности движений, включение в работу дополнительных мышц. ухудшается расслабление мышц, еарушается согласованность в деятельности двигательных и вегетативных функций.

Фаза - более мелкая составная часть упражнения, это очередная ступень развития двигательного акта, в которой начинают проявляться новые количественные и качественные изменения в характеристиках движения. На границах фаз происходит смена форм мышечного сокращения в основных группах мышц, принимавших участие в двигательном действии. Предыдущая фаза создает оптимальные условия для решения двигательной задачи последующей фазы.

Фиксация – удерживание штанги в позе, завершающей различные движения и отвечающем требованиям правил соревнований.

Хват – расстояние между кистями на снаряде. В зависимости от расстояния между кистями на снаряде хват может быть: а) узкий, б) средний, широкий.

Ширина хвата - расстояние между кистями рук на грифе штанги.

Шраги - подъём плеч с отягощением (гантели, гири, штанга) в руках.

Штанга - основной спортивный снаряд для тренировок и соревнований пауэрлифтеров и тяжелоатлетов.

Штанга народная - спортивный снаряд, имеющий значительно меньшие размеры и вес, применяется при проведении занятий в домашних условиях. Первые образцы сконструированы Н. И. Кошелевым.

Экстензии (выпрямления) ног - это упражнение наиболее эффективно для изолирования квадрицепсов. Рекомендуется в каждом повторении задерживаться в верхней точке на две секунды и максимально напрягать мышцы. Опускайте вес медленно.

Экстремальный - крайний, необычный по трудности, сложности. В экстремальных условиях. Экстремальная ситуация.
"Элита" - неофициальная классификация уровня спортивного мастерства в пауэрлифтинге. Предполагается, что элитный пауэрлифтер должен достигнуть в троеборье суммы, в 10 раз превышающей его собственный вес.

Памятка

Если ты заблудился в лесу

Успех поиска населенных пунктов и людей в аварийной ситуации зависит от того, умеет ли турист определить стороны света и ориентироваться на местности, правильно обнаруживать признаки, указывающие на присутствие людей, читать и расшифровывать следы.

При потере ориентировки в первую очередь необходимо прекратить движение, вспомнить свои последние точные координаты. Направление движения можно приблизительно определить, вспомнить, в какое время, с какой стороны находилось солнце, луна, в какую щеку дул ветер, был ли он тогда постоянным. Пройденное расстояние подсчитывают, умножая среднюю скорость на время движения. Необходимо также вспомнить все значительные ориентиры, встречавшиеся в пути, - скалы, холмы, озера, реки. Затем направление, расстояние, ориентиры нужно последовательно «привязать» к карте. Обычно это бывает достаточно, чтобы узнать свое местонахождение. Полученные выводы необходимо подтвердить, сопоставив наблюдаемые ориентиры с картой.

Сложнее обстоит дело, если заблудившиеся туристы не имеют ни карты, ни компаса, как это случается при разделении группы. Тогда целесообразно вернуться по собственным следам назад к месту потери тропы, дороги. Если это невозможно, хотя бы в общих чертах восстановить карту местности и нарисовать ее в виде схемы, на бумаге, ткани, куске коры, соблюдая масштаб. Затем определите стороны света с помощью местных признаков, нужно ориентировать импровизированную карту в линии север—юг и решите, куда выгоднее всего следовать.

Предпочтительней выбирать линейный ориентир—автомобильные или железные дороги, реки, просеки, так как миновать их практически нельзя. И, напротив, точечный или площадные ориентир / населенный пункт, отдельные строения/ легко проскочить не заметив.

При полной невозможности определить свое местонахождение, нужно двигаться вниз, по течению первой попавшейся реки. Чем она крупнее, тем больше вероятности встретить возле неё людей. Практически все города и посёлки имеют выход к большой воде. Крупные реки судоходные, мелководные используются местным населением для перевозки грузов на катерах и лодках. Даже охотничьи избышки чаще всего строятся на берегах рек и озер. Поэтому путь вниз по реке практически всегда приведет к людям.

Во время движения обращайте внимание на окружающую местность. Например, затёсы на деревьях, также деревья со стесанной вершиной или стволом, очищенным от веток до середины высоты /так называемые деревья-маяки/, могут указывать на тропу или охотничью избышку. Кстати, перед выходом на маршрут, поинтересуйтесь формой и расположением меток, принятых в данной местности.

Обнаружить ближайший населенный пункт можно с помощью обзора. Для этого надо периодически подниматься на возвышенные точки рельефа,

забираться на деревья и осматриваться вокруг. На присутствие людей могут указать огни, дымы, взлетающие и садящиеся самолеты, вертолеты, просеки, покосы, столбы электропередач, искусственные сооружения.

При наблюдении с земли ночью видно: зарево большого города, за 60 км, вертикальные лучи прожекторов—за 50 км, фары автомашин—за 10 км, костры—за 8 км, сильный электрический фонарь—за 3-4 км, слабый—за 1,5км.

При наблюдении с земли днем видно: большие башни, церкви, элеваторы за 16-20 км, населенные пункты—за 11-15км, крупные здания—за 9 км, заводские трубы—за 6-8 км, а дым от них в некоторых случаях до 50 км, отдельные дома—за 5 км, отдельные деревья, столбы, люди—за 1,5-2 км.

Наблюдения лучше вести несколькими туристами, разбив линию горизонта на несколько равных секторов.

Наблюдения лучше вести несколькими туристами, разбив линию горизонта на несколько равных секторов.

Чувствительность зрения можно повысить с помощью глубокого, спокойного дыхания, слабого раздражения, любого органа чувств, периодического обтирания лица, затылка прохладной водой или снегом. Напряжение внимания повышает чувствительность зрения в 1,5 раза, **любое отвлечение:** шум, мысли о постороннем, разговор сильно уменьшают продуктивность наблюдения.

Поможет обнаружить людей и прослушивание. Звуковая пеленгация человеком возможна с точностью до 3-5° градусов! Услышав непонятный звук, повернитесь к нему лицом и, не двигаясь, попытайтесь взять на него азимут. Для этого надо заметить ориентир в направлении звука. Затем некоторое время соблюдайте полную тишину, так как существует вероятность повторения звука. Ночью в указанном направлении надо провести тщательное наблюдение.

Слышно: далекие взрывы, (например, на карьерах) за 12-15 км, шум идущего поезд—за 10 км, тепловозный, пароходный гудок, сирену—за 7-10 км, рокот работающего трактора—за 3-4 км. Стрельбу из ружья—за 2-3 км, автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак—за 2-3 км, неразборчивый крик—за 1 км, треск падающих деревьев—за 0,8 км, стук весел, рубка, пилка леса—0,3 - 0,5 км.

В лесной зоне тропы обычно метят на уровне груди, в пределах прямой видимости одной метки от другой. Свежий затес на стволе дерева имеет желтоватый оттенок. Три - четыре затеса рядом обозначают, что в стороне находится стоянка или разветвление дороги, тропы. Иногда тропы маркируют разноцветными полосами краски, нанесенными на ствол деревьев, или яркими флажками из цветного материала, бумаги, привязанными к сучкам и веткам. Обычно метки наносятся с правой стороны по ходу движения, так как человек большей частью идет по правой стороне широкой тропы, дороги и работает соответственно правой рукой. При приближении к населенному пункту тропа становится более широкой натопанной, чаще встречаются ответвления, места стоянок. При удалении наблюдается обратная картина.

Туристы обычно размечают маршрут, выкладывая из камней, веток, временные знаки, втыкая в снег еловые ветки, рисуя на коре дерева углем стрелки. Оставляют сообщения о себе под турами на перевалах, в консервных банках, закрепленных на костровой рогулине. Иногда такая записка, равно как метки, могут подсказать направление движения.

Выйдя на лесную дорогу, постарайтесь определить, в какую сторону населенный пункт ближе. Для этого надо знать несколько следопытских приемов.

На лесовозных дорогах потерянные бревна, как правило, валяются комлем /широким основанием/ в сторону населенного пункта, поскольку их возят на автомашинах комлем вперед.

Съезд автотранспорта с полей, участков обычно направлен к поселку. При приближении к населенному пункту дорога становится более наезженной, местами разбитой.

Свежие следы автотранспорта и людей, как правило, утром ведут от жилья, а вечером к жилью. Дороги и тропы чаще всего разветвляются на пути от поселка и сходятся при приближении к нему. К жилью может вывести след домашних животных - лошадей, коров, коз, овец, баранов, надо лишь по отпечатку копыт установить в какую сторону проследовало стадо, табун.

Чтобы понять, в какую сторону прошла автомашина, внимательно осмотрите оставленные ее следы. Так, например, воронкообразные завихрения на дне следа направлены острым углом в сторону движения. Песок, пыль, грязь ложатся по склонам колеи в виде веера, раскрытого в противоположную от направления движения сторону. Концы раздавленных ветвей, прутьев обращены в сторону следования транспорта. В цветной жидкости направление движения автомашин можно узнать по постепенно ослабевающей окраске следа. При переезде через лужу следы высыхают в сторону движения, Комков грязи, прихваченных протекторами машин, становятся меньше по мере удаления от лужи.

Клочков сена на придорожных кустах и нависающих ветках больше со стороны, откуда ехала машина.

Анализ следа нескольких машин, может довольно точно подсказать, в какой стороне располагается населенный пункт.

Зимой заблудившегося туриста может вывести к жилью случайная лыжня. Но для этого надо уметь по ее виду определить направление движение лыжника. Отпечаток плоскости кольца лыжной палки бывает, наклонен в сторону движения лыжника.

Соответственно комки снега, выброшенные кольцом лыжной палки, направлены в сторону движения. Бороздка в снегу от острого конца палки длиннее в сторону движения, так как при подъеме палки из снега она некоторое время проволакивается в снегу. Подскажут, куда пошел лыжник, отпечатки лыж при торможении и подъеме в гору. При торможении «плугом» или «полу плугом» валики сдвинутого снега собираются внизу спуска. При подъеме

«елочкой» или «полу елочкой» сдвинутые задники лыж указывают обратное движение направления.

Глубокая лыжня, большое количество отпечатков лыжных палок и небольшое расстояние между ними, характерные отпечатки широких /охотничьих или туристских/ лыж, следы частных привалов указывают на то, что здесь прошла группа туристов. Потерявшийся турист по количеству отпечатков и характеру следов может даже узнать, его это группа или нет. Если след свежий, например, не присыпан недавно прошедшим снегом, можно попытаться догнать группу, /в том числе и незнакому/, ведь скорость ее обычно не велика.

Отпечаток узких, беговых лыж, большие расстояния между ямками от лыжных палок, использование скоростной техники говорят о том, что здесь прошел человек налегке—спортсмен или отдыхающий. В этом случае по свежим следам нужно идти - вечером по ходу движения, утром в противоположном направлении движения в сторону, поскольку обычно утром лыжник выходит из населенного пункта, а вечером возвращается.

Чтобы не перепутать на снегу следы человека и медведя надо знать, что человек ставит ноги пятками внутрь, носками наружу, а медведь наоборот. Кроме того, по медвежьему следу трудно идти след в след.

Иногда к населенному пункту могут вывести следы домашних животных: собак, коров, овец, лошадей. Умейте лишь отличать их следы от диких животных. Например, собаки раскидывают лапы, и поэтому след задней ноги у них не попадает в след передней. У волка, в отличие от собаки, левая задняя нога, когда он идет шагом или трусцой, ступает след в след с передней. След лисицы идет прямо, словно вычерчен по линейке, очень ровно с одинаковыми расстояниями между отпечатками.

Определить направление на населенный пункт можно очень точно с помощью приемника. Для этого его устанавливают в диапазон средних или длинных волн и разворачивают таким образом, чтобы звучание выбранной станции было наилучшим. При этом одна из боковых стенок приемника /торцевая/ указывает на передающую станцию. А чтобы узнать, какая именно, вспомните расположение города по отношению к нитке маршрута. Например, если известно, что город находится к востоку, надо держаться восхода или заката солнца и определить направление на станцию. Далее, сориентировав приемник на наилучшее звучание, можно глядя вдоль его плоскости, заметить /точно так же, как при работе с компасом/ удаленный ориентир и следовать к нему. Затем от этого к следующему и так далее. Полученная таким образом линия маршрута прямо выведет к населенному пункту. Только помните, что приемник должен принимать именно ту станцию, которую вы выбрали в качестве ориентира!

Имея приемник и карту, вы можете узнать, более точно свое местонахождение. Для этого вычертите на бумаге или песке линии, указывающие направление радиосигналов близко - расположенных или удаленных, но мощных радиостанций. Место пересечения трех или четырех линий на карте - точка вашего местонахождения.

Успех поиска населенных пунктов и людей зависит от тщательности и планомерности наблюдений. Никогда не спешите делать выводы, чтобы не попасться «на удочку случайности». Обнаружив при расшифровке следов признаки присутствия в данной местности людей, окончательное решение принимайте только после неоднократного подтверждения первоочередного предположения. Свои наблюдения продублируйте несколько раз.

Если туристы вышли на тропу, надо в первую очередь убедиться, что она не звериная. На звериной тропе во множестве встречаются отпечатки копыт и лап животных, помет, ветки нависают над тропой, мешают человеку идти, стегают по груди и лицу.

При потере обнаруженных следов или метки необходимо сразу же остановиться и в месте потери следа установить хорошо заметный знак: вбить в землю колышек, провести тщательный поиск, постепенно расширяя его площадь. Лучше всего идти по спирали. Если потерянный след не обнаружится, попытайтесь по собственным следам вернуться к предыдущей метке или следу. Ночью поиск надо прекратить и организовать бивак как можно ближе к месту потери следа.

При движении по обнаруженному следу старайтесь идти рядом с ним, чтобы случайно не затоптать. Двигаясь, как можно чаще оглядывайтесь назад, осматривая, запоминая местность, уникальные ориентиры, - скалы, кривые деревья, нагромождения камней. В сырую погоду полезно периодически наступать на грязную почву, оставляя на ней отпечатки подошв своей обуви. Все это при необходимости облегчит возврат назад. Надо помнить, что местность при взгляде «назад» может иметь совершенно неузнаваемый вид!

Народные средства.

При условии полноценного питания, никакие особые протеиновые добавки не нужны. Еще 30 лет назад Юрий Власов в одной из своих книг писал о том, что единственная вещь, которая в добавках хоть как-то влияет на рост его мышц и результатов – это витамины. Те самые витамины, которые мы получаем в свежих овощах и фруктах, в квашеных продуктах и квасах.

Т.е. при условии полноценного белкового питания и приема свежих овощей и фруктов надобность в специальных добавках отпадает.

Мой товарищ, тренер по бодибилдингу проверил на себе это простое правило. Так получилось, что после нескольких лет упорных тренировок, после выступлений и побед на соревнованиях по бодибилдингу, он был вынужден уехать на несколько лет в деревню. Первый год ушел на обустройство и обзаведение хозяйством. Весь этот год он не имел времени для тренировок, и в результате потерял всю свою мышечную форму, похудел на 15 кг. Но, жизнь стала налаживаться и он взялся опять за штангу. Уже через полгода он полностью восстановил всю свою исходную форму. Те 15 кг чистой мышечной массы, которые ему давались в городе очень тяжело, с использованием стероидов, на свежем деревенском воздухе, на молоке, на натуральных продуктах и природных витаминах, он набрал всего за полгода. То есть натуральное питание в естественных условиях, дает эффект сравнимый с действием анаболических стероидов! И никакого вреда здоровью.

Конечно, натуральных продуктов много. Но в первую очередь я бы рекомендовал всем силовикам включить в свой рацион кедровые орехи.

Кедровый орех – поистине уникальный природный продукт. Он содержит 17% белков, состоящих из 19 аминокислот, 70% из которых – незаменимые и условно незаменимые. Эти цифры говорят об очень высокой биологической ценности белков кедрового ореха. Кроме того, белок кедровых орехов, в отличие от белков других продуктов, содержит повышенное содержание лизина (до 12,4 г/100г белка), метионина (до 5,6г/100г белка) и триптофана (3,4г/100г белка) – наиболее дефицитных аминокислот. Кроме того, в состав ядер орешков входят белки, относящиеся к альбуминам, глобулинам, глютелинам и проламинам. Содержащиеся в кедровых орехах витамины способствуют росту человеческого организма. Орехи в своем составе содержат витамин А – витамин роста и развития. Кедровые орешки – ценные носители жирорасщепляющих витаминов Е, Г. Кроме того, в белке ядра преобладает аминокислота, очень важная для развития растущего организма, – аргинин (до 21г/100г белка), которая хоть и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании. По

содержанию фосфатидного фосфора – того самого фосфора, без которого не будут нормально функционировать мышцы и развиваться кости - кедровые орехи превосходят все иные орехи, а так же семена масляных культур. Кроме того, кедровый орех – богатый источник йода, что немаловажно, особенно для населения Сибири и Севера.

Кедровый орех, как и все в кедре, обладает высокой фитонцидностью. За сутки гектар кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Ягоды и растения, произрастающие в кедровиках, богаче витаминами и провитаминами, чем растущие в других лесах. Это объясняется тем, что фитонциды активно содействуют образованию в растениях и плодах витаминов и других биологически активных веществ. Фитонциды не только обеззараживают, убивают болезнетворные микроорганизмы, но и благотворно влияют на размножение тех микроорганизмов, которые вступают в борьбу с болезнетворными. Ученые приводят данные, показывающие, что в кедровых лесах воздух практически стерилен – 200-300 бактериальных клеток в 1 куб.м. Тогда как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб.м. воздуха 500-1000 непатогенных микробов.

Если съесть 100 г кедровых орешков, то этого будет достаточно для удовлетворения суточной потребности взрослого человека в аминокислотах и важных микроэлементах, таких как медь (активатор синтеза белков, тонизирует печень, селезенку и лимфатическую систему, снижает ожирение), кобальт (принимает участие в процессах кроветворения, в расщеплении жира и углеводном обмене), марганец (необходим для нормальной деятельности половых желез и мышечного аппарата), цинк (участвует в построении белков и синтезе гормонов, регулирует концентрацию витаминов в плазме).

Если орешки употреблять по горсти ежедневно, то можно значительно повысить иммунитет, увеличить долголетие организма, избежать склероза сосудов и повышенного давления, а так же восстановить и сохранить до глубокой старости мужскую силу и потенцию.

Ядра кедрового ореха можно растолочь в ступке, залить небольшим количеством воды и получить очень вкусное кедровое молочко, которое можно выпить после тренировки.

Таким образом, первая моя рекомендация по питанию – употреблять ежедневно не менее горсти (50 гр) ядер кедровых орехов.

Второй продукт, который я вам настоятельно рекомендую – натуральный мед.

Мед – исконно русский продукт, который входит во многие традиционные блюда русской национальной кухни. Он был предметом экспорта еще в XV-XVI веках и приносил России немалый доход. Нам удалось сохранить свои традиции и достижения в этой области благодаря тому, что спады производства в сельском хозяйстве ее мало касались – ведь большая часть ульев всегда находилась в руках частников. Крупных пчеловодческих хозяйств в нашей стране тоже немало, особенно в Башкирии, на Урале и в Сибири. И если сейчас во всем мире одна пчелиная семья приходится на 1 000 человек, то в России – всего на 25. При этом мы используем лишь малую часть тех возможностей, которые дает нам природа – всего 5-10% нектара.

Мед – это продукт питания, обладающий ярко выраженными лечебно-диетическими и профилактическими свойствами. Если бы мы по достоинству ценили удивительные свойства меда, многих проблем, связанных со здоровьем, нам бы удалось избежать. Но, как правило, мы вспоминаем о его существовании только тогда, когда заболеваем. Между тем, японцы, например, взяли за правило ежедневно выдавать по ложке меда всем школьникам от семи до четырнадцати лет – бесплатно. Мед не является продуктом японской традиционной кухни, но здесь считают, что ежедневное употребление меда полезно всем, а детям – просто необходимо.

Продукты пчеловодства издревле использовались человеком для обеспечения здоровья и наращивания силы и выносливости. В Древней Греции спортсмены перед Олимпийскими Играми переходили на усиленное медовое питание. Широко известен тот факт, что только переход на медовое питание позволил водолазам в Англии спуститься на глубину 103 метров, чтобы поднять затонувшее в Первую Мировую войну пассажирское судно «Лузитания» с грузом золота на борту. Чтобы поднять силовую выносливость водолазы съедали ежедневно по 700 г. меда.

Методики апитерапии (медолечения) широко рекомендуются для введения в тренировочный режим спортсменов по любым видам спорта, но особенно в тех случаях, где требуется высокая скорость реакции и тонкая координация движений – это бокс, борьба, теннис, гимнастика, тяжелая атлетика. Мед очень полезен в тех видах спорта, где требуется высокая скорость обработки информации – футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, шахматы и длительные нагрузки – лыжи, коньки, легкая атлетика, плавание и технические виды спорта. В СССР космонавтам тоже рекомендовалось переходить на медовую диету.

Мед лучше всего употреблять в течение всей жизни, тогда вы себя предохраните от множества неожиданностей и болезней. Однажды император Август спросил 100-летнего Поллия Румилия о причине долголетия. «Lutus mulso, foris oleo» («Внутри – медовый напиток, снаружи – масло») – ответил старец.

Мед образуется путем тщательной переработки нектара и нектароподобных веществ пчелиной семьей. Для того, чтобы получить 100 г меда, пчелы должны облететь и посетить миллион цветков, преодолев расстояние в 450 000 километров. В зобике пчел нектар насыщается ферментами, образующимися в специальных железах пчел, которые имеют важное значение в превращении нектара в мед. При этом обогащается липидами и органическими кислотами. В восковых сотах нектар дополнительно перерабатывается, превращается в мед и хранится. Для защиты от влаги и засорения после заполнения медом ячейки закрываются (запечатываются) восковыми крышечками.

Мед содержит почти все микроэлементы и по составу напоминает плазму крови человека.

В состав меда входят важнейшие ферменты: диастаза, амилаза, каталаза, фосфатаза.

За счет содержания фитонцидов мед обладает бактерицидным действием. В нем содержатся витамины В1, рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая кислота, никотиновая кислота, биотин, фолиевая кислота, а также аскорбиновая кислота (витамин С).

При изучении роли меда в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний отмечено, что он улучшает реологические свойства крови (уменьшает вязкость), показатели липидного обмена, стабилизирует артериальное давление, повышает работоспособность. В меде также найдены природные антибиотики, что определяет его важность в борьбе с болезнетворной микрофлорой.

Своеобразен белковый состав меда: содержание протеинов составляет 0,5 – 15%, аминокислот – 0,6 – 500 мг в 100 г меда.

Как употреблять мед. Во-первых, на ночь рекомендуется выпить стакан медовой воды. На 1 стакан теплой воды кладем 1 столовую ложку меда и размешиваем. Вода должна быть не теплее температуры тела, иначе мед теряет свои свойства.

Во-вторых, специально для спортсменов, рекомендуется употреблять настойку меда с алоэ на красном вине: листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок, затем 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г красного вина (лучше всего кагора). Полученную смесь настаивать в течение 6-7 дней в темном прохладном месте (при температуре не выше 10 градусов Цельсия). Принимать по одной ложке 3 раза в день за 30 мин. До еды.

Так как найти хороший, качественный мед, честно говоря, проблематично, то будет очень хорошо, если вы найдете пчеловода, вызывающего ваше доверие, и станете его постоянным клиентом. Лучше всего, если в его хозяйстве много

пчелиных семей: от 30-ти до 60-ти. Такие пчеловоды заботятся об урожае и время от времени перевозят пасеку в разные места – бывает, что в течение лета они неоднократно перемещаются, чтобы обеспечить пчелам хороший медосбор. Опытный пчеловод обязательно учтет экологическую обстановку в том месте, где будет размещать свою пасеку, и обоснуется подальше от автомагистралей и промышленных объектов. Тогда о качестве меда вам беспокоиться не придется.

Еще раз напомним, что кипятить мед или разводить его кипятком нельзя – он теряет все свои полезные свойства.

Третья моя рекомендация будет касаться употребления квасов.

Квасы обладают очень интересным для нас эффектом – они ускоряют восстановление после тяжелых физических нагрузок. Квасы уникальны тем, что получаются при переработке микроорганизмами трав. То есть происходит то же самое, что и у нас в толстом кишечнике – бактерии, поглощая клетчатку, выделяют витамины. Симбиоз человека и бактерии делают квас лучшим витаминным напитком, чрезвычайно дешевым и эффективным. Поэтому настоятельно рекомендую поставить квас.