МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
МБОУ ДОД ДЮСШ «Луч»
им.В.Фридзона
Протокол № ____
«_____»_____ 2015г.

«Утверждено»
Приказом директора
МБУДО ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона
№ 380 от 31 декабря 2015 г.

Пауэрлифтинг

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

Срок реализации Программы 9 лет:

Разработчики Программы:

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И.В

г. Клинцы 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

Современное состояние

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в

упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением

Дополнительная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Федеральными государственными стандартами по пауэрлифтингу, утвержденными приказом Минспорта России от 17 декабря 2015 г. N 1121;
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
- Приказом Министерства спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125 Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона.

Данная программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Срок реализации программы по пауэрлифтингу составляет 9 лет и делится на следующие этапы:
этап начальной подготовки – 2 года
тренировочный этап – 4 лет
этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Задачи этапа начальной подготовки :

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

Тренировочный этап делится на этап начальной специализации (до двух лет) и этап углубленной специализации (свыше двух лет) Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и количество лиц для зачисления на начальный и тренировочный этапы.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	**До года**	**10**	**15**	**10**

	Свыше года	**10**	**15**	**11**
Тренировочный (этап спортивной специализации)	**Начальной специализации**			
	До двух лет	**10**	**12**	**12**
	Этап углубленной специализации			
	Свыше двух лет	**6**	**12**	**14**
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Без ограничений**	**2**	**6**	**16**

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям.

Годовой учебный план для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства (объём тренировочной нагрузки в часах)

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере на период активного отдыха.

2.1. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

1. *УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.* Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
2. *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.* Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).
3. *БАСКЕТБОЛ.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
4. *ФУТБОЛ.* Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрошенным правилам.
5. *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой

различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы, в том числе и по индивидуальным планам

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенство-вания спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТГ 1,2 г.о.	УТГ 3г.о	УТГ 4 г.о	
Общая физическая подготовка	122	150	182	182	205	220
Специальная физическая подготовка	90	130	220	344	384	550
Технико-тактическая подготовка	18	22	65	94	106	154
Теоретическая подготовка	40	46	55	72	83	110
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	14	24	36	42	60
Мед. Обследование	2	2	2	4	4	6
Контрольно – переводные испытания	4	4	4	4	4	4
	276	368	552	736	828	1104

Спортивно – оздоровительный лагерь. Самостоятельная работа.	36	48	72	96	108	144
Итого часов:	312	416	624	832	936	1248

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся этапов НП, ТЭ, СС, который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения НП, ТЭ, СС.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
3. Требования к оборудования, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники и методики обучения пауэрлифтинга.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех групп:

1) строевые упражнения
2) ОРУ без предметов:
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для шеи и туловища
- упражнения для ног
3) ОРУ с предметами
- Упражнения со скакалкой
- С гимнастической палкой
- С набивным мячом
4) Упражнения на гимнастических снарядах
- на гимнастической скамье
- на канате
- на гимнастическом козле
- на кольцах
- на брусьях
- на перекладине
- на гимнастической стенке
5) Упражнения из акробатики
- кувырки
- стойки
- перевороты
- прыжки на мине батуте
6) Легкая атлетика
- бег на короткие дистанции
- прыжки в длину с места и разбега
- прыжки в высоту
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири
7) спортивные игры
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол
- спортивные игры по упрощенным правилам
8) подвижные игры
- игры с бегом, прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, перетягиванием каната, эстафеты.

3.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа, и тяге – подъем штанги осуществляется за счет силы.

В отличие от тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и тяге – подъем штанги происходит

исключительно за счет силы. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало, чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет
осваивать специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.

Соревновательные упражнения в силовом троеборье включают в себя приседание, жим и тяга.

Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье:

1.жим сидя:
2.жим из-за головы сидя:
3. жим из-за головы стоя;
4. жим лежа на наклонной скамье;
5. жим стоя (со стоек) от уровня глаз;
6. швунг жимовой;
7. жим со стоек;
8. жим на скамье под отрицательным углом;
9. жим лежа узким хватом;
10. жим лежа средним хватом;
11. жим лежа широким хватом.

Для приседания в силовом троеборье:

1. приседание со штангой на плечах стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);
2. приседание со штангой на груди в «разножке»;
3. приседание со штангой на груди в «ножницы»;
4. жим штанги ногами;
5. приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);
6. стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге.

Для тяги в силовом троеборье:

1. тяга с моста различным хватом;
2. тяга с моста с различной скоростью;
3. тяга, стоя на возвышении;
4. тяга до колен;
5. тяга с плинтов (гриф на уровне колен);
6. тяга пирамиды;
7. тяга становая (с прямыми ногами);
8. наклоны со штангой на плечах;
9. наклоны на козле.

3.2.3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приседание

1.Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже уровня передних пучков дельтовидной мышцы. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4.После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Жим лежа на скамье

1.Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг

грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью пола.

3. После со стоек атлет снятия штанги опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. Выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

Тяга

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

Фазы

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполнятся от середины стопы- ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх. Независимо от

того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:

2. гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;
3. спина должна быть прямая в течении всего выполнения подъема штанги;
4. траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождения грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);
5. следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;
6. нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать
7. не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;
8. первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина;

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ

Правила:

1. Необходимо проделывать упражнения на тренировке в полном объеме. Небольшие перегрузки приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.
2. Большое внимание следует уделять развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц.
3. Также уделять внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела.
4. Мышечную массу надо развивать по средствам развития всех мышечных групп, участвующих во всех трех основных движениях троеборья.
5. Концентрировать внимание на более интенсивном развитии слабых мест.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Методика суперподхода:

Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом суперподходе и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие гибкости и эластичности мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц и др.

Методика супермножественного подхода:

Это методика имеет своей целью те же самые аспекты физической подготовки, что и в данной системе одно и тоже упражнение выполняется в

трех подходах подряд, а затем следуют подходы с упражнениями-антагонистами.

Методика составного подхода:

Базовым принципом системы составного подхода является обязательный переход к работе над мышцей, далеко удаленной от прорабатываемой в предыдущем подходе. Новая мышца должна быть абсолютно не связана с предыдущей через вспомогательные и стабилизирующие мышцы. В то время как первая мышца отдыхает, работа продолжается над другими. Т.О., можно комбинировать подъемы на бицепсе с подъемом на большой палец ноги.

Методика подходов:

Выполнять упражнения следует с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца тренировки. Данная система особа хороша для начинающих атлетов.

Методика переферийной сердечной активности:

Методика выполнения упражнений заключается в следующем : программа 2 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе 2, которая выполняется еще 3 раза. Тоже самое делается с программой 3 и 4 в том же режиме.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТЯГИ.

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, установку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку.
2. Динамический апорт. В эту фазу включаются действия спортсмена, позволяющие растянуть крупные мышцы, участвующие в работе, «связать» их в единую мощную цепь. Основная задача спортсмена в этой фазе- правильно расположить рычаги тела. На пол кладется два предмета прямоугольного сечения, на них сверху - металлические пластинки, на которые встает спортсмен.

Для тренировки тяги предлагается использовать следующие упражнения:

1. тяга с помоста и ее разновидности;
2. тяга стоя на возвышенности;
3. тяга до колен;
4. тяга с плинтов;
5. тяга пирамиды;
6. тяга становая;
7. наклоны со штангой на плечах;
8. наклоны на «козле».

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЖИМЕ ЛЕЖА И В ПРИСЕДАНИИ

Разновидности жима:

1. жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом;
2. тоже узким хватом;
3. тоже широким хватом;
4. жим лежа, не касаясь груди;

5. жим лежа со стоек на различной высоте, пути подъема штанги от груди;
6. жим лежа на наклонной скамье, разными хватами;
7. жим сидя от груди, разными хватами;
8. жим сидя из-за головы (средним и широким хватом);
9. жим стоя от груди, разными хватами;
10. жим стоя из-за головы (средним и широким хватом);
11. Статические упражнения:

-лежа на горизонтальной скамье, удерживать штангу в различных позах ее следования от груди до полного выпрямления;

- то же самое, но лежа на наклонной скамье;
- сидя, удерживать штангу при ее подъеме от груди;
- сидя, удерживать штангу при ее подъеме из-за головы.

Особенности методики жима лежа: число повторений в подходе от 8 до 3-2, один раз в две-три недели- попытка установить личный рекорд.

а) ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖННИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

Для всех групп:

ПРИСЕДАНИЕ. Действие спортсмена до съема штанги со стоек. Съем . положение спины и ног. Действие атлета при уходе в присед, вставание из подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действие спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнения 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. Дыхание во время упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Б) СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Для групп УТ, СС:

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода и подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЕЖА. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

ТЯГА. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тала.

В) КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА

Причинно – следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Г) ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО _ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ.

Учебно – тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учетом подготовки к определенному дню. Тренировка должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно ОФП, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

3.2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используется методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость; в заключительной части- способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

3.2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий и тренировки с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в нашей спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

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

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

3.2.6. ИНСТУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста;
- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения.
- показ общеразвивающих и специальных упражнений.
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений.
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам.
- обучение техническим действиям.
- проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

- К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких – либо заболеваний, травм и плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы.

При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

- В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером – преподавателем чревато получение травмы или переутомлением.
- Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства), необходимо убедиться в следующем:
а) инвентарь должен находиться в исправленном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;
б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений , чистоту мест захвата.

Требования безопасности во время занятий

В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:
- заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;
- перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;
- не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;
- в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;
- при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;
- не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;
- во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;
- после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;
- При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно – не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае

необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т.д.
Следует помнить, что тренажёрный зал это не место для игр, неадекватное поведение может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности.

3.4 Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенст-вования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
			УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	16	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	4-5	6	6	8-12
Общее количество часов в год	312	468	624	624	832	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	208-260	208-260	312	312	416-624

4. Система контроля и зачётные требования Программы

4.1 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.
Основные требования к контролю:
1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их

подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 - 3раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.
При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).
Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.
Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.
В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.
На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе, те кто подходят по возрасту к данному этапу): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований, либо переводится на спортивно – оздоровительный этап.
Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

4.2. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:
- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
в области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях велоспортом-шоссе.

в области общей и специальной физической подготовки:

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

в области избранного вида спорта:

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

в области других видов спорта и подвижных игр:

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

4.2 Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

ПАУЭРЛИФТИНГ (юноши)

Развиваемое физическое качество	НП 1		НП 2	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	СС
	Начало	Конец		На конец				
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА								
Бег на 30 метров	6	5.9	----	----	----	----	----	----
Бег 60 метров	----	----	10.8	10.3	9.8	9.3	8.7	7.8
Бег 100 метров	----	----	----	----	----	----	13.8	13.4
КООРДИНАЦИЯ								
Челночный бег 3 х 10	9 сек	9.8 с	8 сек	----	----	----	----	----
СИЛА								
Подтягивание из виса на перекладине	2	3	6	7	8	9	10	13
Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	----	----	6	6	7	7	8	8
Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса)	----	----	----	----	----	----	110%	120%
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ								
Подъем туловища лежа на спине	12	14	----	----	----	----	----	----
Сгибание и разгибание	9	10	15	17	19	22	25	35

рук в упоре лежа на полу								
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА								
Прыжок в длину с места	130	140	160	170	180	190	200	230
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	8	9	10	10	11	11	12	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек	----	----	10	----	----	----	----	----
ГИБКОСТЬ								
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)						(ладонями коснуться пола)	
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО								

ПАУЭРЛИФТИНГ (девушки)

Развиваемое физическое качество	НП 1		НП 2	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	СС
	Начало	Конец		На конец				
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА								
Бег на 30 метров	6.5	6.4	----	----	----	----	----	----
Бег 60 метров	----	----	11.2	10.8	10.4	10.0	9.6	8.9
Бег 100 метров	----	----	----	----	----	----	16.3	15.4
КООРДИНАЦИЯ								
Челночный бег 3 х 10	10.5	10.0	9.5	----	----	----	----	----
СИЛА								
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	9	11	12	14	16	18	19
Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	----	----	4	4	4	5	5	6
Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса)	----	----	----	----	----	----	80%	90%
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ								
Подъем туловища лежа на спине	7	9	----	----	----	----	----	----
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	6	8	9	11	13	15	16
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА								
Прыжок в длину с места	125	135	145	150	155	165	175	185
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	5	6	8	8	8	9	10	12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек	----	----	8	----	----	----	----	----
ГИБКОСТЬ								
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)						(ладонями коснуться пола)	

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
7. В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998,112 с.
8. А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг Хабаровск, 1998 г.
9. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс; 2004, 56 с.
10. http://www.minsport.gov.ru
11. http://www.chelsport.ru
12. www.minobr74.ru