

**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Белгорода**

<p align="center">«Согласовано» Руководитель МО МБУДО ДЮСШ №6 г.Белгорода, инструктор-методист <i>С.В. Герасимова</i> Герасимова С.В. Протокол № 1 от « 30 » августа 2017 г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода <i>Л.Н. Лазебных</i> Лазебных Л.Н. « 31 » августа 2017 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода <i>В.Н. Яковлев</i> Яковлев В.Н. Приказ № 90 « 1 » сентября 2017 г.</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«пауэрлифтинг»**

Группа начальной подготовки 1-го года обучения.
возраст 13-15 лет
Учебный год 46 недель.
Недельная нагрузка – 6 часов,
Годовая нагрузка – 276 часов

Программу разработал
тренер-преподаватель
МБУДО ДЮСШ №6:

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Квалификационная категория
1	Ковтун Пётр Николаевич	Соотв.

Белгород - 2017

Программа спортивной направленности: рабочая программа по пауэрлифтингу для группы начальной подготовки 1-го года обучения, разработанная на основе дополнительной Предпрофессиональной программы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утверждённой на педсовете 4 июня 2015 г. Протокол №4.

Рабочая программа утверждена на заседании педагогического совета от « 31 » августа 2017 г., протокол № 01

Председатель _____

Яковлев В.Н.

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа по пауэрлифтингу для учащихся группы начальной подготовки 1-го года обучения составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «пауэрлифтинг», разработанной группой тренеров-преподавателей ДЮСШ №6, рассмотренной на тренерском совете 09.04.2015 г. (протокол №8), согласованной на методическом объединении 22.04.2015 г. (протокол №7), утверждённой педагогическим советом (протокол №4 от 04.06.2015 г.)

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия по пауэрлифтингу проводятся по дополнительной предпрофессиональной программе, Учебному плану, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Программа предусматривает летние каникулы 42 дня: с 16.07. по 26.08. 2017 г.

Программа рассчитана на 276 часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Основными задачами для ДЮСШ являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд республики, края, области, города, ДСО и ведомств;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта;

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 12 весовых категориях у мужчин (40,43,48,53,59,66,74,83,93,105,120,св.120)и 9 категориях у женщин (40,43,47,52,57,63,72,,84,св.84) по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях начиная с 12 лет Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры)

Задача данной программы максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь организаторам спорта в развитии этого вида в сети ДЮСШ.

1.ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.

- 1.1 Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающихся осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивной школы в соответствии с типовым Положением.
- 1.2 Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивной школы. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивную школу.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1.В таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебной группы.

2. В отдельных случаях, по решению тренерского совета, учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

3. В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объёмами, он может быть зачислен на более старший год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

1.3. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

1.4. Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по физической подготовке.

6. Набор и приём в спортивные школы осуществляются приёмными комиссиями этих школ, зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

2.1. Учебная работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.

2.2. Поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

2.3. ГОДОВОЙ ГРАФИК

распределения учебных часов

Группа начальной подготовки 1-го года обучения 6 часов в неделю 276 час. в год

Наименование материала	1X	X	X1	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Все го
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
2. Общефизическая подготовка /ОФП/	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		6	106
3. Специальная физическая подготовка	13	15	11	15	13	11	17	15	13	15		8	146
4. Участие в соревнованиях		2	2			2							6
5. Контрольные и переводные испытания	2				2				2				6
6. Инструкторская и судейская подготовка													-
7. Восстановительные мероприятия													-
ИТОГО:	26	28	24	26	26	24	28	26	26	26		16	276

Учебный год 46 недель. Каникулы с 1 июля по 11 августа.

2.4. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

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

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

2.7. В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

3. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ.

3.1. В группах начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

3.2. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

Задачи начальной специализации

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием максимальной силы, силовой выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов во всех упражнениях;
- совершенствование техники, ознакомление с техническими способами работы в экипировке, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (регулировать эмоциональное состояние перед выходом на помост и от исхода попытки, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- воспитание элементарных навыков судейства;

4. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

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

4.3. Учебным планам предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

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

4.5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. .

4.7. В спортивных школах по пауэрлифтингу должны быть следующие документы планирования и учёта работы:

по планированию:

- ◆ годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- ◆ план комплектования групп;
- ◆ перспективный план учащегося;
- ◆ учебная программа;
- ◆ учебный план;
- ◆ план учебно-тренировочных занятий на год;
- ◆ план работы на месяц или период подготовки;
- ◆ план уроков;
- ◆ расписание занятий;
- ◆ календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учёту:

- ◆ журнал учёта групповых занятий;
- ◆ личные карточки и заявления учащихся;
- ◆ дневники тренировки спортсменов;

5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

5.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ:

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 народного 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.

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

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.

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

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.

5.4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

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.

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

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. 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.

5.6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

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.

5.7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. В основном применяется расчленение техники, затем слитное выполнение упражнения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике. Осуществляется просмотр крупных соревнований с дальнейшим анализом техники выполнения соревновательных упражнений.

5.8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. На данном этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности новичков.

Понятие о тренировке, влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Понятие необходимости разминки перед тренировкой и растяжки по ее окончании.

5.9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Значение ведения дневника.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

5.10. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

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 (суперкомпенсация). 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.

5.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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.

Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

5.12. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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.

Специальная физическая подготовка и краткая характеристика ее средств. Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Сдача контрольных нормативов для выявления уровня развития СФП.

5.13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

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.

5.14. МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

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. Видеокамера. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

5.15. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

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 снаряжении-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

6. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастическом козле;
- на брусках;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м), кроссовый бег;
- прыжки в длину с места ;
- прыжки в высоту с места;
- толкание гири;

Спортивные игры:

- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

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

7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ

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.

7.2. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ .

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

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.

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.

7.3. КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.

. 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.

7.4. РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

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.

8.0 ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И НА КАНИКУЛАХ

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке 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.

9.0. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в группах начальной подготовки строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой.

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

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

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

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

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

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

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

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

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

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

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

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

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

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

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

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

10.0 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, витаминизация. 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.

Приёмные контрольные тесты		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (ноги закреплены) (не менее 8 раз)	Подъем туловища из положения лежа (ноги закреплены) (не менее 6 раз)

Перечень учебно-методического обеспечения:

№№ п/п	Наименование имущества	Количество
1	Помещение тренажерного зала 230 м ²	1
2	Тренажеры (для различных групп мышц)	25 шт.
3	Диски для штанги D-50	1870 кг.
4	Гантели	60 пар
5	Бодибары	1 шт.
6	Плнты	2 шт.
7	Штанга олимпийская	9 шт.
8	Малая штанга	6 шт.
9	Гири – 8, 16, 32 кг.	4 шт.
10	Груша боксерская	1 шт.
11	Маты гимнастические	1 шт
12	Шведская стенка	2 шт
13	Гимнастические скамейки	5 шт

Список литературы

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. «Тяжёлая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005
2. Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999
3. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М.: Советский спорт, 2005
7. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. – 2001 №1. – с.36-38
8. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера Мир силы. 2001. -№1. –с.27
9. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.
10. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М.: из фондов РГБ, 2006

