

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«пауэрлифтинг»

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения.
возраст 14-16 лет
Учебный год 39 недель.
Недельная нагрузка – 3 часа,
Годовая нагрузка – 117 часов

Программу разработали
группа тренеров-преподавателей:

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Квалификационная категория
1	Чурикова Евгения Викторовна	высшая
2	Ковтун Пётр Николаевич	соответств

Белгород - 2017

Программа:

1. Программа спортивной направленности: рабочая программа по пауэрлифтингу для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения, разработанная на основе дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «пауэрлифтинг», разработанной в МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода, 2015 год

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

Председатель _____
подпись

Яковлев В.Н.

	Содержание	Стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Организация учебно-тренировочного процесса	5
3	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	5
4	Учебный материал. Программа теоретических занятий	6
5	Практическая подготовка. Общефизическая подготовка.	10
6	Специальная физическая подготовка	11
7	Тренировка на учебно-тренировочных сборах и в спортивном лагере	12
8	Организационные и методические указания	12
9	Восстановительные мероприятия	14
10	Перечень учебно-методического обеспечения	15
11	Приложения	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по пауэрлифтингу для учащихся спортивно-оздоровительной группы составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «пауэрлифтинг», разработанной группой тренеров-преподавателей ДЮСШ №6, утверждённой педагогическим советом (протокол №4 от 04.06.2015 г.)

Программа разработана в соответствии с Законом 273-РФ «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными документами Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, приказов и распоряжений управления образованием администрации города Белгорода, департамента образования Белгородской области, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Цель программы:

Укрепление здоровья, повышение уровня всестороннего и специальной физической подготовки; воспитания моральных и волевых качеств; расширение арсенала двигательных действий; изучение техники выполнения классических упражнений.

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

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- всестороннее физическое развитие;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники пауэрлифтинга;
- формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу;
- воспитание морально-волевых качеств;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.

Отличительной особенностью программы для спортивно-оздоровительных групп является:

- применение дозированных разнообразных средств и методик из фитнеса, направленных на общефизическое развитие детей.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

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

Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Программа рассчитана на **117** часов в год при недельной нагрузке 3 часа.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие, достигшие 10 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. наполняемость учебных групп и режим работы:

Год обучения	Минимальный возраст	Рекомендуемое количество учащихся в группе	Учебная нагрузка в неделю (часов)	Учебная нагрузка в год (39 недель) (часов)
1	10	15	3	117

1.3. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе для группы СОГ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед;
- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы группы СОГ по расписанию,
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

2.2. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов (тестов).

Основными формами работы являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- сдача контрольных тестов;
- медико-восстановительные мероприятия.

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.

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

3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ. ПРОГРАММА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

3.1. 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 человека. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

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.

3.4. 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.

3.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

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.

3.6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

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.

Основные ошибки в технике упражнений. Методические приёмы для устранения ошибок.

3.7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

Занятия проводятся в виде круговой тренировки. Особое значение уделяется разминке, включающей в себя различные упражнения для разных мышечных групп: бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом, упражнения на фитболах, упражнения с гимнастическими палками, упражнения на гимнастической скамье, упражнения с набивными мячами.

3.8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

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

Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

3.9. 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.

Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

3.10. 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. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

3.11. 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 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 групп СОГ(силы, быстроты, выносливости, гибкости). **Контрольные нормативы** для выявления уровня развития специальной физической подготовки (прыжки в длину с места, отжимание на максимум, пресс за 30 сек.).

3.12. 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, фитболы, гимнастические палки, набивные мячи, подставки,-плинты, специализированный помост.. Наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы, наличие видеотехники.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

3.13. 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 снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. 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
- с фитболами
- с гантелями
- с малыми штангами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на брусьях;
- на перекладине;

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки на мостик
- перевороты;

Упражнения из фитнеса

- на степ-платформе

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

- настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты с предметами и без них.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих

5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)

ПРИСЕДАНИЕ. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, положение головы. 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. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ Расстановка ног. Ширина хвата. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. 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.

5.2. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

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.

6. ТРЕНИРОВКА НА КАНИКУЛАХ.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, 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, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

7. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой СОГ.

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

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

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

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта и фитнеса, внося элемент разнообразия

и эмоциональности. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение 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 занятия): 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, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, упражнения из фитнеса с предметами и без, 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, основная тренировка со средними весами, но с различной скоростью выполнения упражнений.

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

Средства. 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.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и

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

Но чем и отличается группа СОГ от других, что занимаясь в ней, ребенок сможет укрепить осанку т. к. применяются упражнения, способствующие укреплению костно-мышечного аппарата. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

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

8. 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.

Специальные психологические предусматривают обучение приёмам психорегулирующей тренировки, т.е. положительный настрой на тренировочный процесс, возрастающая 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.

Перечень учебно-методического обеспечения:

№№ п/п	Наименование имущества	Количество
1	Помещение тренажерного зала 217,6 м2	1
2	Тренажеры (для различных групп мышц)	18 шт.
3	Диски для штанги D-26	70 кг.
4	Гимнастические палки	20 шт.
5	Скакалка	20 шт.
6	Гантели	40 пар
7	Бодибары	15 шт.
8	Фитболы	15 шт.
9	Степы	15 шт.
10	Штанга олимпийская	3 шт.
11	Малая штанга	4 шт.
12	Диски для штанги D-55	600 кг.
13	Гири – 8, 16, 24, 32 кг.	8 шт.
14	Груша боксерская	1 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 г.
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

ГОДОВОЙ ГРАФИК

№	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05				
1	Теория	1	2	1	1	1	1	1	2	1				11
2	ОФП	6	7	8	8	7	6	7	7	6				62
3	СФП	3	4	4	4	5	3	5	4	3				35
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	3					3			3				9
Всего часов		13	13	13	13	13	13	13	13	13				117

Приложение 2

**Годовой учебный план по пауэрлифтингу
(на 39 недель)**

Содержание	СОГ
	1 год
	3 часа
Теоретические занятия	11
1. Физическая культура и спорт в России	1
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	1
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа	1
6. Основы техники пауэрлифтинга	1
7. Тактическая подготовка	-
8. Методика тренировки	-
9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1
10. Психологическая подготовка	1
11. Общая и специальная физическая подготовка	1
12. Правила соревнований	1
13. Место занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1
Зачетные требования	
Практические занятия	106
ОФП	62
а) общефизические упражнения	42
б) занятия другими видами спорта	20
СФП	35
а) изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга	20
б) развитие специфических качеств троеборца	15
Восстановительные мероприятия*	-
Тренерская и судейская практика	-
Контрольные и переводные нормативы	9
Участие в соревнованиях	
Всего часов:	117