

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел»

Согласовано
На педагогическом совете
Протокол № 4
« 30 » 05 2017 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»
 В.А.Панфиленко
Приказ № 206 от « 01 » 06 2017



Дополнительная предпрофессиональная программа

по пауэрлифтингу

Срок реализации - 6 лет
Этап начальной подготовки – 2 года
Тренировочный этап – 4 года

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
Хамидуллин Р.Я.

Мегион
2017

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	6
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5	6
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	7
1.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
1.4.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг	8
1.5.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки	8
1.6.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап	8
1.7.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства	9
2.	Учебный план	9
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	9
2.2.	Учебно-тематический план по этапам подготовки	10
2.3.	Перечень тренировочных сборов	10
3.	Методическая часть	12
3.1	Теоретическая подготовка	12
3.2.	Практическая подготовка	13
3.2.1.	Общая физическая подготовка	13
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	14
3.2.3	Техническая подготовка	15
3.2.4.	Психологическая подготовка	19
3.2.5.	Воспитательная работа	20
3.2.6.	Восстановительные средства и мероприятия	21
3.2.6	Инструкторская и судейская практика	21
4.	Требования техники безопасности	22
5.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	23
5.1.	Перечень спортивного инвентаря и оборудования	23
5.2	Перечень экипировки для обучающихся	23
6.	Список литературы	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг ([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

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

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 07 декабря 2015 г. N 1121;
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры 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.
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел».

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.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 10 до 18 лет).

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

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетики.

ЗАДАЧИ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по пауэрлифтингу составляет 7 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап – 4 года

Результатом деятельности:

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.

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 тяжёлая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.
- 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.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел», назначенной приказом директора школы, путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссий.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, ОФП и СФП, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) мин
Этап начальной подготовки	1	10	10
	2		10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	12-14	6
	3-4	15-17	6

1.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2	3,9 - 5,1	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4
Общая физическая подготовка (%)	41,1 - 52,9	37,5 - 48,3	23,5 - 30,3	20,0 - 25,8
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 - 51,5	44,8 - 57,6	59,4 - 76,4	62,6 - 80,6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2 - 1,6	1,5 - 1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-			1
Основные	-	2	2	1

Главные	-			1
---------	---	--	--	---

1.4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.5. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)

1.6. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 43 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	5 - 6	6-8
Общее количество часов в год	258	344	516	774

2.2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Разделы подготовки (часы)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	13	15	15	23
Общая физическая подготовка	129	151	138	178
Специальная физическая подготовка	113	172	350	553
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	6	13	20
Итого	258	344	516	774

2.3 ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				

1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	---	------------	---	-----------------------------------

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся этапов НП, ТЭ 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.

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 оборудованию, 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.
- 9) плавание
 - для не умеющих плавать – овладение техникой плавания
 - плавание на дистанцию 25, 50, 100 м
 - прыжки, ныряние
 - приемы спасения утопающих
 -

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 плитов (гриф на уровне колен);
6. тяга пирамиды;
7. тяга станова (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 выполняться 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 прохождении 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 периферийной 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 плитов;
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 УПРАЖНЕНИЙ 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:

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 осязаемого 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 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная подготовка юных спортсменов направлена не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд тренера-преподавателя и спортсмена должен привести, прежде всего, к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Воспитательная работа со спортсменами как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

3.2.6. 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.

3.2.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ 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.

4.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность при выполнении приседания.

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

Безопасность при выполнении жима штанги лежа.

1.Так же, как и в предыдущем упражнении, необходимо заранее определить высоту стоек на скамье для жима лежа. Эта высота также должна быть оптимальной, т.е. в исходном положении лежа при съеме штанги со стоек при выпрямлении рук (выжимании) амплитуда движения вверх должна быть минимальной.

2.Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

3. Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения

4. Хорошо намажьте руки магниезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.

5. Ложитесь на скамью навзничь — голова, плечи, ягодицы должны находиться в полном контакте со скамьей. Следует помнить о главном: ягодицы не должны отрываться от скамьи.

6. Ступни должны надежно упираться в помост.

7. Перед тем, как начать опускание штанги на грудь, Вы должны поднять ее с опорных стоек скамьи до полного выпрямления рук.

Безопасность при выполнении тяги.

1. Пункты 1-3 по технике безопасности в приседаниях.

2. Тягу выполнять обязательно с поясом.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

5.1 ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ИЗДЕЛИЙ
1	ВЕСЫ (ДО 200 КГ)	ШТУК	1
2	ГАНТЕЛИ РАЗБОРНЫЕ (ПЕРЕМЕННОЙ МАССЫ) ОТ 3 ДО 35 КГ	ПАР	10
3	ГИРИ СПОРТИВНЫЕ (16, 24, 32 КГ)	ПАР	2
4	ЗЕРКАЛО (0,6Х2 М)	ШТУК	2
5	МАГНЕЗНИЦА	ШТУК	1
6	ПЛИНТЫ (ПОДСТАВКИ 5 СМ, 10 СМ, 15 СМ)	ПАР	3
7	ПЛИНТЫ (ПОДСТАВКИ 5 СМ, 10 СМ, 15 СМ)	КОМПЛЕКТ	2
8	СЕКУНДОМЕР	ШТУК	2
9	СКАМЕЙКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ	ШТУК	1
10	СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА	ШТУК	2
11	СТЕНКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ	ШТУК	1
12	СТОЙКА ПОД ГАНТЕЛИ	ШТУК	2
13	СТОЙКА ПОД ДИСКИ И ГРИФЫ	ШТУК	4
14	СТОЙКИ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ	ШТУК	2
15	ТУРНИК НАВЕСНОЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ	ШТУК	1
16	ШТАНГА ДЛЯ ПАУЭРЛИФТИНГА (350 КГ)	КОМПЛЕКТ	3

5.2 ПЕРЕЧЕНЬ ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	1	3
4.	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
7.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-
9.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	3
10.	Обувь для тяги становой	пар	на занимающегося	-	-	1	3
11.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	-	1	3
12.	Рубашка для жима лежа	штук	на занимающегося	-	-	1	2
13.	Рубашка для приседания и тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	-	-
14.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	3
15.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	3

6. 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.