

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тинская средняя школа №3 имени Владимира Трифоновича Комовича»

СОГЛАСОВАННО

Зам. директора

_____ Э.Ю. Каренда

31 августа 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Тинская СШ№3
им. В.Т. Комовича»

_____ Л.Э. Рыбель
Приказ от 31.08.2023 № 132-о

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пауэрлифтинг»

Уровень программы: базовый

возраст детей 11-17лет

Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования:
Шевченко Денис Александрович

п. Тинской
2023г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мускулов (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей специальной физической подготовкой.

Высокая пластичность нервной системы подростков дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Главное внимание обращается на приспособленность организма и, в частности, сердечно – сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение 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.

Настоящая программа по пауэрлифтингу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Актуальность данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Требование по формированию групп На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	12	25	до 3 (3 занятия в неделю по 1 ч)	108

В программе определены цель и задачи.

Цель: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

1. формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. обучение детей пауэрлифтингом силовым троеборьем;
3. самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
4. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

5. достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по пауэрлифтингу» предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах рекомендуется допускать лиц в возрасте от 14 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	3	собеседование
1.1	Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	1	
1.2.	Тема 2 Основы техники пауэрлифтинга	1	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	1	
2	Общезначительная подготовка	65	Выполнение нормативов
2.1	Общеразвивающие физические упражнения		
2.2	Занятия другими видами спорта		
3	Специальная физическая подготовка	38	Выполнение нормативов
3.1	Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специфических качеств троеборца.		
3.2	Восстановительные мероприятия. Тренерская и судейская практика.		
4	Участие в соревнованиях	2	1-2
Итого		108	

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным

гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СОЭ необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание уделяется рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Знакомство учащихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами.

Примерные темы для теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
2.	Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	Пауэрлифтинг является одним из высокоэффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.
3.	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История развития европейского пауэрлифтинга, говорится об истории зарождения и развития пауэрлифтинга в мире, в Европе и России.
4.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Все соревнования по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в странах СНГ проводятся согласно правилам Международной федерации.
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник

		самоконтроля, его формы и содержание
6.	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	Техника безопасности и правила поведения на занятиях пауэрлифтинга. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- обучающиеся 5 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой с повышенной нагрузкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

При нахождении в тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. Требование безопасности перед началом занятия

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не

оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требование безопасности во время занятия

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;
- работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;
- при выполнении упражнений со штангой использовать *замки безопасности*;
- перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

Обучающимся запрещается:

- использовать неисправные тренажеры;
- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
- подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятия

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из тренажерного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

Общая физическая подготовка

В тренировочный процесс, в первую часть тренировочного занятия включаются общефизические упражнения для шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, затем для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую - упражнения для развития силы и других качеств.

Начинать упражнения следует с шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, повторяя каждое упражнение по 10–15 раз.

Упражнения для шеи – повороты и вращения шеи в разные стороны; преодоление сопротивления рук при наклонах шеи вперед-назад, влево-вправо и др.

Упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибание рук в упоре лежа и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки; наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; пружинящие наклоны; круговые движения туловища; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком;

поднимание и опускание туловища из положений лежа и сидя; поочередное и одновременное поднимание и опускание прямых ног лежа на спине и др.

Упражнения для ног – различные движения прямыми и согнутыми ногами; приседания на двух и одной ноге; маховые движения ногами вперед, в стороны, назад; поочередные выпады вперед правой/левой ногой с дополнительными пружинящими движениями туловища вниз-вверх; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; ходьба и бег на носках и пятках, высоко поднимая бедра или захлестывая голени и др.

Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление. В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной

деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или шит на дальность отскока; на дальность.

Для развития ловкости используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений.

Упражнения для развития ловкости- разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастическом стенде, гимнастической скамейке. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Методика периферийной сердечной активности (ПСА)

Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощений. Однако к ней следует приступать после подготовки в течение нескольких месяцев.

Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа № 1 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

Последовательность № 1

- Жим гантелей
- Подъемы туловища (для мышц живота)
- Приседание
- Французский жим

Последовательность № 2

- Тяги вниз через блок
- Подъемы туловища (для мышц спины)
- Сгибание ног на станке
- Подъемы на бицепс

Последовательность № 3

- Жим лежа на скамье
- Боковые наклоны влево
- Разгибание ног на станке
- Отжимания на брусьях

Последовательность № 4

- Тяга штанги вверх к подбородку
- Боковые наклоны вправо
- Подъемы на большой палец
- Подъемы плеч

Различные виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные

разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

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 ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Специальные навыки

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.

Упражнения, для повышения результативности жима лежа.

1. Собственно выполнение жима лежа. Жим лежа следует выполнять всегда с использованием всех технических нюансов, присущих официальным соревнованиям.

2. Удержание штанги или перегрузка. Цель упражнения выработать привычку к большому весу и укрепить связки. Исходное положение как в жиме лежа. Два ассистента помогают снять вес со стоек на вытянутые руки атлета. Ему необходимо удержать штангу в этом положении в течение 10 сек., а затем поставить ее на стойки с помощью ассистентов. Вес штанги должен быть 110-140% от максимального.

3. Жим лежа негатив. Исходное положение то же, что и ранее. Необходимо снять штангу со стоек и очень медленно опустить ее на грудь. Поднять штангу вверх помогают ассистенты. Вес штанги должен быть 100-110% от максимума. В этом упражнении вырабатывается траектория опускания большого веса («привычка» к весу). Выполняется обычно в 1-2-разовых повторениях.

4. Статический жим лежа (изометрия). Необходимо установить штангу над грудью на определенной высоте. Лежа на скамье, следует приложить максимальное усилие, пытаясь поднять штангу (естественно, что вес на ней должен быть намного больше максимального). Это усилие осуществляется в течение нескольких секунд. Следует подчеркнуть, что в этом упражнении возможно несколько вариантов исполнения. Например: 1 повторение в 10 сек., 2 повторения в 5 сек. или 3 повторения в 3-4 сек. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научиться проходить мертвую точку в жиме лежа. У разных спортсменов она расположена на разной высоте. Таким образом,

устанавливая штангу, ее необходимо поднять на ту высоту, где примерно находится эта самая «мертвая» точка.

5. Жим лежа «отдельной фазы». Кроме того, что в жиме лежа существует «мертвая» точка, в ее окрестности движение рук атлета резко замедляется и требуются значительные усилия для ее преодоления. Таким образом, выходит, что "мертвой" является не только одна точка, но и целая фаза движения оказывается также «мертвой». Обычно именно эта фаза и является основным тормозом в жиме лежа. Она требует особого внимания и соответствующей отработки. В этом и заключается идея предлагаемого упражнения.

Проще всего разбить жим лежа на две фазы:

I - движение от груди до середины траектории;

II - движение от середины траектории до конечного положения, где руки выпрямлены.

Исходное положение - как в жиме лежа. Техника исполнения та же, что и в жиме лежа. Единственное отличие состоит в том, что движение выполняется лишь до середины (I или II фаза!). Вес штанги обычно такой же, как и в жиме лежа.

6. Жим лежа через доску. Это упражнение является модернизацией предыдущего упражнения по жиму лежа во II фазе. Исходное положение — стандартное для жима лежа. Один ассистент кладет Вам на грудь вдоль тела неширокую доску (15-25 см ширины и около 10 см толщины) и удерживает ее в этом положении. Необходимо опустить штангу до касания доски, а затем выжать штангу. Модернизация предыдущего упражнения заключается в том, что штангу не нужно тормозить руками в середине траектории, а можно выполнить «отбой» от доски. Это позволяет значительно увеличить вес на штанге, а значит, и сделать это упражнение более эффективным. Кроме того, в этом упражнении всегда отрабатывается одинаковая глубина опускания, чего трудно добиться иным способом.

7. Жим лежа медленный. Это обычный жим лежа, выполняемый в медленном темпе (примерно 3-4 сек. опускание и 3-4 сек. подъем). Цель упражнения - отработка правильной техники и траектории движения. Оно полезно, когда Вы меняете свою технику жима лежа, и позволяет контролировать движение в течение всего упражнения.

8. Жим лежа с остановками. Это также обычный жим лежа, но при движении вниз выполняются 3 остановки по 2-3 сек., и те же остановки делаются при движении вверх. Цель упражнения та же, что и у предыдущего, только достигается она за счет небольших статических нагрузок в «проблемных» точках траектории. Предыдущее и данное упражнения можно комбинировать: медленное опускание (приблизительно 3-4 сек.) +- жим вверх с 3-мя остановками; опускание с тремя остановками (2-3 сек.) + медленный жим вверх.

9. Жим лежа узким хватом. Выполняется так же, как и в бодибилдинге. Упражнение позволяет усилить трицепсы и передние пучки дельтовидных мышц.

10. Жим лежа широким хватом. Цель - усиление средней части грудных мышц. Техника аналогична бодибилдингу.

11. Жим лежа вниз головой. Цель - усиление нижней части грудных мышц и трицепса. Ширина хвата та же, что и в жиме лежа. Это упражнение особенно полезно тем, кто только что перешел на технику жима с «мостом».

12. Жим лежа в наклоне. Наклон скамьи около 45°. Это позволяет нагрузить и верхнюю часть груди, и передние пучки дельтовидных мышц. Ширина хвата - как в жиме лежа. Техника исполнения, как и в бодибилдинге.

13. Жим лежа обратным хватом. Это упражнение выполняется как обычный жим лежа, однако хват, которым берете штангу - обратный. Это позволяет лучше нагрузить отдельные пучки трицепсов и груди.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга

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.

Двухнедельный перечень упражнений с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие

№	Упражнения	1 неделя			2 неделя		
		1	2	3	1	2	3
1	Жим шт. лежа	5п.х6р.			4п.х8р.		
2	Приседания со штангой на плечах		4п.х8р.			4п.х8р.	
3	Французски		5п.х10			5п.х10р.	

	й жим		р.				
4	Подъем гантелей на бицепс		4п.х12р.			4п.х12р.	
5	Жим шт. на наклонной скамье 45°			4п.х6р.			4п.х6р.
6	Тяга становая		5п.х 6р				5п.х 6р
7	Тяга блока на трицепс					4п.х10р.	
8	Тяга штанги к подбородку						4п.х8р.
9	Разведение гантелей на плечи			4п.х8р.			
10	Тяга на верхнем блоке			5п.х8р.			
11	Подъем штанги на бицепс					4п.х8р.	
12	Тяга гантелей в упоре						4п.х10р.
13	Разведение гантелей лежа	5п.х12р.			5п.х12р.		
14	Отжимание на брусьях	4п.х6-10р			4п.х6-10р		

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление-восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочим уровнем, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж,

душ, сауна, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной

или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям вида спорта и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемыми спортивными результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе предпрофессиональной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях

Реализация Программы предусматривает:

- участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной

власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, Департамент образования и науки Кемеровской области, управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий;

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Кемеровской области, Анжеро-Судженского ГО;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Участие обучающихся в качестве участника в физкультурных и спортивных мероприятиях организуется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности по виду спорта

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Правила соревнования, 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.

Тренерская и судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве

помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Планируемые результаты

В результате изучения программы, обучающиеся должны **знать**:

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности;
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. Историю развития пауэрлифтинга;
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях;
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
3. Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности необходимые для перевода на предпрофессиональные программы по пауэрлифтингу.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Стойки для приседаний	штук	1
3.	Жимовая скамья	штук	1
4.	штанга	штук	3
5.	Блины от 2,5 до 20кг.	штук	22
6.	Пояс	штук	1
7.	Бинты на кисти	штук	1
8.	магнезия	штук	1
9.	скакалка	штук	3

Система контроля зачётных требований

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Пауэрлифтинг в системе здорового образа жизни. Понятие «Пауэрлифтинг». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение пауэрлифтинга в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,2
Челночный бег 3x10 м	Не более 9 с	Не более 10,5
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 9	Не менее 5
Подъем туловища лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130	Не менее 125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Методические материалы

При реализации Программы необходимо обращать внимание на ряд аспектов, таких как:

- организация самостоятельной работы обучающихся;
- восстановительные мероприятия и медицинское обследование;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся организуется под руководством тренера-преподавателя (в том числе в каникулярный период).

Примерное содержание самостоятельной работы по предметным областям.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта: самостоятельное изучение литературных источников и Интернет-ресурсов по темам теоретической подготовки.

2. Общая физическая подготовка: самостоятельное выполнение утренних гигиенических зарядок, а также комплексов общеразвивающих и общефизических упражнений.

3. Вид спорта: просмотр спортивных соревнований.

4. Различные виды спорта и подвижные игры: просмотр спортивных соревнований по другим видам спорта, самостоятельная организация и участие в других видах спорта и в подвижных играх, в том числе в составе сборных команд общеобразовательных школ.

Список используемой литературы:

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
- Лукиянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика телостроительства», 1994г, №1
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л: Ironman” № 10 2000
9. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л «Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Содержание и структура подготовки

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 14-летнего возраста в группе СОЭ. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению. При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия). Во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием. Практический материал представлен перечнем упражнений с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

1 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:
Х6рХ2п, Х+Юкг 5рХ6п(42).
2. Жим лежа: Х 6рХ2п, Х+5кг 6рХ5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
4. Подтягивание на перекладине: 6рХ6п (36).
5. Пресс: 8рХ5п (40).

Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке:
Х 8рХ6п (48).
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч):
8рХ6п (48).
3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):
Х 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (40).
4. Приседания со штангой «в ножницах»:
Х 5р+5рХ5п (25).
5. Гиперэкстензии:
10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:
Х 6рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+ 15кг 5рХ5п (41).
2. Жим лежа узким хватом:
Х 6рХ1п, Х+5кг 6рХ2п. Х+10кг5рХ5п(43).
3. Разведение рук с гантелями лежа:
10рХ5п (50).
4. Наклоны сидя:
5рХ5п (25).

2 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

- X 8рХ2п, X+10кг 6рХ2п, X+20кг 4рХ5п (48).
2. Жим лежа: X 6рХ2л, X+5кг 6рХ5п (42).
 3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
 4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).
 5. Приседание «в глубину»: 6рХ5п (30).
 6. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

Тренировка №2

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:
X 6рХ1п, X+Юкг 6рХ2л, X+20кг" 5рХ5п. (43).
2. Жим сидя под углом: X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+Юкг 4рХ5п (35).
3. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).
4. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).
5. Жим ногами: 8рХ6п (48),
6. Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
X 6рХ1 п, X+10кг 6рХ2п, X+15кг 5рХ5п (43).
2. Жим лежа средним хватом:
X 5рХ1п. X+5кг 5рХ2п, X+Юкг 5рХ5п (40).
3. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
4. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).
5. Приседание со штангой на груди на скамейку: X 5рХ2п, X+ 10кг4рХ4п (26).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

3 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:
X 6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (36).
2. Жим лежа средним хватом:
X 5рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).
3. Отжимание от пола: (руки шире плеч). 10рХ5п (50).
4. Жим ногами: X 8рХ1 п, X+ 10кг 8рХ1п, X+20кг 6рХ5п (46).
5. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25).

Тренировка №2

1. Тяга до колен: X 5рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).
2. Жим гантелей лежа: 6рХ6п (36).
3. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).
4. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).
5. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).
6. Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
X 6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+20кг 4рХ5п {%}).
2. Жим лежа широким хватом:
X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п (35).

3. Отжимания от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).
4. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).
5. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:
Х 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (35).
2. Жим лежа средним хватом:
Х 8рХ1 п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг 5рХ5п (45).
3. Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).
4. Разведение рук в тренажере: 10рХ5п (50).
5. Приседание со штангой на груди;
Х 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (30).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом:
Х6рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+15кг 4рХ5п(31).
2. Тяга с плинтов: Х 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (40).
3. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).
4. Жим широким хватом:
Х 5рХ2п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ4п (36).
5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
6. Приседания «в глубину»: 6рХ6п (25).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
Х 6рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 5рХ5п(41).
2. Жим лежа классический:
Х 5рХ1 п, Х+ 10кг 5рХ2п, Х+ 15кг 4рХ5п (35).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).
5. Гиперэкстензии: 10рХ4п (40).
6. Пресс: 10рХ4п (40).

Классическая программа на 9 недель

	1-тренировка	2-тренировка
1 неделя	80% 6x3	80% 6x2
2 неделя	80% 6x4	80% 6x2
3 неделя	80% 6x5	80% 6x2
4 неделя	80% 6x6	80% 6x2
5 неделя	85% 5x5	80% 6x2
6 неделя	90% 4x4	80% 6x2
7 неделя	95% 3x3	80% 6x2
8 неделя	100% 2x2	50% 3x10
9 неделя	105% 1x1	-

Вспомогательные упражнения для развития силы ног

1-я тренировка

Приседания классические (по плану).

Полуприседания со штангой на плечах с весом 90-100% 3/6.

Упражнения на тренажере для передней и задней поверхностей бедра
3/10 на каждую группу мышц соответственно.

Упражнения для мышц голени — 3/15.

Я тренировка

Приседания классические (по плану).

Комментарии к этой программе: основная цель этой программы - развитие общей силы ног в подготовительном периоде («базы»). Расчет процентных тренировочных весов производится индивидуально для каждого спортсмена по лучшим (на данный момент) результатам в приседаниях (от максимального веса на 1 раз); трико и бинты рекомендуется применять в случае, когда рабочий вес превышает 85-90% от максимума (если в этом есть необходимость); главное - если спортсмен сможет присесть 80% — 6х6 без экипировки, то результат с экипировкой может составить 110-115% от максимума без экипировки на 1 раз.

Силовая программа на 9 недель

1-я тренировка

1 неделя 55 - 60% 1x15

2 неделя 65% 1x12

3 неделя 70% 1x10

4 неделя 75% 1x8

5 неделя 80% 1x6

6 неделя 85% 1x5

7 неделя 90% 1x4

8 неделя 95% 1x3

9 неделя "проходка" или участие в соревнованиях (97% 1x1); (102% 1x1);
(105 - 107% 1x1)

Вспомогательные упражнения для развития силы ног

1-я тренировка

Приседания классические (по плану).

Удержание штанги на плечах 1x10 сек. 120-150%.

Приседания в Гакке или жим ногами - 5x5.

Упражнения на тренажере для передней и задней поверхностей бедра —
2x15 на каждую группу мышц соответственно. 39

Упражнения для мышц голени — 2x15.

Я день (легкий)

Приседания с задержкой - 50-60% - 4x4.

Приседания медленные (10 сек. вниз + быстро вверх) - 50 - 60% — 3x3.

Упражнение на тренажере для передней и задней поверхностей бедра --
2 / 15 на каждую группу мышц соответственно.

Комментарии к этой программе: расчет процентных тренировочных весов производится индивидуально для каждого пауэрлифтера от лучших (на данный момент) результатов приседаний; экипировка применяется при работе с весами начиная с 80%, т.е. с 5-й недели:

– в 1-й тренировке все вспомогательные упражнения рекомендуется выполнять «до отказа», т.е. максимально загрузить ноги;

– 2-я тренировка: вспомогательные упражнения рекомендуется выполнять до легкой усталости (в полсилы). Поэтому 2-я тренировка и названа легкой, т.к. к следующей тренировке необходимо восстановление;

– на 8-й неделе, перед «проходкой», 2-ю тренировку (легкую) для приседаний не рекомендуется выполнять, т.к. перед максимальной нагрузкой необходимо добиться полного восстановления.

Силовая программа волнообразная

1-я тренировка

1 неделя 65% 3x8

2 неделя 70% 3x6

3 неделя 75% 3x4

4 неделя 55% 2x12

5 неделя 70% 2x8

6 неделя 75% 2x6

7 неделя 80% 2x4

8 неделя 60% 2x15

9 неделя 85% 1x6

10 неделя 90% 1x4

11 неделя 95% 1x2 или 1x3

Соревнования 95%, 100 - 102%, 105%

Комментарии к этой программе: экипировка применяется при работе с весами, превышающими 85%, т.е. с 9-й недели; вспомогательные упражнения идентичны упражнениям предыдущей программы н 9 недель (см. выше); расчет абсолютных значений тренировочных весов производится индивидуально для каждого пауэрлифтера в соответствии с процентными величинами от лучших (на данный момент) результатов в приседаниях.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Дата		Название тем
	план	факт	
1			История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.
2			Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой.
3			Изучение техники выполнения упражнения жима лежа.
4			Изучение техники выполнения упражнения становой тяги.
5			Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой .
6			Изучение техники выполнения упражнения жима лежа .
7			Изучение техники выполнения упражнения становой тяги
8			Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой
9			Изучение техники выполнения упражнения жима лежа .
10			Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
11			Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой.
12			Отработка техники выполнения упражнения становой тяги.
13			Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
14			Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
15			Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
16			Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
17			Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
18			Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
19			Отработка техники выполнения упражнения жима лежа
20			Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой.
21			Отработка техники выполнения упражнения жима лежа
22			Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой .
23			Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
24			Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
25			Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой .

26		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа
27		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
28		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
29		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
30		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
31		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
32		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
33		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
34		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
35		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
36		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
37		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
38		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
39		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
40		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
41		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
42		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
43		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
44		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
45		Промежуточная аттестация
46		Промежуточная аттестация
47		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
48		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
49		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
50		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
51		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
52		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
53		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
54		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги

55		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
56		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
57		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
58		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
59		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
60		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
61		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
62		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
63		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
64		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
65		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
66		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
67		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
68		Открытое первенство СТИЦ ЛЮ по пауэрлифтингу
69		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
70		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
71		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
72		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
73		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
74		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
75		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
76		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
77		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
78		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
79		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
80		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
81		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
82		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
83		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой

84		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
85		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
86		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
87		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
88		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
89		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
90		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
91		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
92		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
93		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
94		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
95		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
96		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
97		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
98		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
99		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
100		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
101		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
102		Отработка техники выполнения упражнения жима лежа .
103		Отработка техники выполнения упражнения становой тяги
104		Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой
105		Промежуточная аттестация
106		Промежуточная аттестация
107		Внутригрупповые соревнования по основным упражнениям (жим лежа, приседания, становая тяга)
108		Внутригрупповые соревнования по основным упражнениям (жим лежа, приседания, становая тяга)
Итого: 108часов		