

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Белева Тульской области

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МУ ДО ДЮСШ
г. Белева Тульской области
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО ДЮСШ
г. Белева Тульской области
_____ Е.М. Вострухина
«31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы пауэрлифтинга»**

Возраст обучающихся – 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

Ефимов В.Н. тренер-преподаватель

Рецензенты Программы:

Т.Г. Кузнецова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа» г. Белева Тульской области

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы пауэрлифтинга» для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации - 1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470).

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

При реализации Программы сохраняется связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Основным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группах служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. В процессе учебно-тренировочной деятельности на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность учебного года составляет 39 учебных недель. Режим работы регламентируется годовым календарным учебным графиком, составленным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься легкой атлетикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пауэрлифтинг.

Программа реализуется в сетевой форме на основе договора о сетевой форме реализации образовательных программ между Муниципальным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Белева Тульской области и Тульской региональной организацией Общероссийской общественной организации «Российский союз ветеранов Афганистана».

1.2. Характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг (англ. powerliftng; 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. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов и др.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

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.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъема на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой, и становая тяга уже были соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

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.

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.

Большое количество федераций предлагает разный по своему характеру пауэрлифтинг. Соревнования по версии WPO или XPC больше напоминают яркое шоу — громадные веса, многослойная экипировка («скафандры» и «домкраты», по мнению противников такой экипировки), спортсменов «заводят» пощёчинами и нашатырём. Другой пауэрлифтинг предлагает IPF, предлагающее зрителям традиционное спортивное состязание, где правилами прямо запрещено бить спортсменов по лицу и нюхать нашатырь перед зрителями. К слову, на фестивале силовых видов спорта Arnold Classic, соревнования альтернативных федераций более популярны у зрителей, чем турнир IPF. Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных

соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку.

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги; и некоторые другие.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5-15 кг в каждом движении. Однако за последние годы производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, а максимальная доходит до 150, в отдельных случаях — ещё больше. Например, Райан Кеннелли в многослойной экипировке выжал 487,6 кг, а без экипировки 294,8 кг; Андрей Маланичев в одних бинтах приседал 450 кг, в однослойной экипировке — 485 кг.

Общий вклад экипировки в сумму троеборья можно оценить по таким цифрам: на 2014 г. экипировочный рекорд мира (IPF) равен 1230 кг. в категории 120+ кг., установил Карл Ингвар Кристенсен; а безэкипировочный рекорд мира в этой же категории равен 972 кг. и установлен Рэем Вильямсоном в 2014 году.

1.3. Этапы и периоды спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этап подготовки	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	10	10	15-20	30	6

1.4. Прогнозируемые результаты

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- 1. Личностные результаты:
- повышение самооценки ребенка;

- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.
- 2. Предметные результаты:
 - Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг.
- 3. Освоение теоретического раздела программы.

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям:

№ п/п	Теоретические занятия	Объем материала, час
1	История развития пауэрлифтинга	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2
5	Гигиенические знания, умения, навыки	2
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
7	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	1
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	1
	Итого часов	11
Практические занятия		
	ОФП	135
	СФП	46
	Технико-тактическая подготовка	36
	Тренерская и судейская практика	2
	Контрольные нормативы	4
	Итого часов	223

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

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 2 - 3 раза по 20 - 30 м. Бег 30 - 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 - 500 м. 6-, 12 минутный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание теннисного мячика.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Теоретические занятия	1	2	1	1	1	2	1	1	1	11
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	135
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	6	46
Технико-тактическая подготовка	3	3	5	5	5	4	4	4	3	36
Тренерская и судейская практика		1						1		2
Контрольные нормативы	2								2	4
Всего за месяц	26	26	26	26	26	26	25	26	27	
Всего за год										234

2.4. Календарно-тематическое планирование образовательной работы

№	Содержание	Количество часов
1	Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	1
2	Гигиенические требования к занимающимся	1
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	1
5	Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.	1
6	Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения.	1
7	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.	1
8	Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.	1
9	Упражнения с гантелями .Сгибания и разгибания туловища лежа на спине	1
10	Сгибания и разгибания туловища лежа на спине	1
11	Из положения сидя на скамейке –жим гантелей	1
12	Из положения стоя- жим гантелей	1
13	Отжимания руки на скамейке – ноги на полу	1
14	Отжимания ноги на скамейке – руки на полу	2
15	Отжимания от двух скамеек	2
16	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	1
17	Присед -широкая стойка ног	2
18	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.	1
19	Выпрыгивания из полу приседа .	2
20	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.	1
21	Выпрыгивания из полного приседа .Упражнения для мышц спины	1

22	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	2
23	Упражнения для мышц пресса	2
24	Выпрыгивания из полного приседа .Упражнения для мышц спины	1
25	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	2
26	Из положения сидя на скамейке –жим гантелей	2
27	Упражнения для мышц спины	1
28	Отжимания от двух скамеек	1
29	Отжимания с отягощением	1
30	Приседания с отягощением	1
31	Из положения сидя на скамейке –жим гантелей	1
32	Упражнения для рук и плечевого пояса	1
33	Упражнения для шеи и туловища.	1
34	Упражнения для ног	1
35	Тяга до колен. Жим ногами. Жим гантелей сидя. Подъемы гантелей на бицепсы. Пресс.	2
36	Приседание со штангой на спине. Классический жим лежа средним хватом. Разведение рук с гантелями лежа. Отжимание от пола. Наклоны со штангой стоя.	2
37	Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	1
38	Гигиенические требования к занимающимся	1
39	Упражнение со штангой	1
40	Приседание со штангой на спине. Классический жим лежа средним хватом. Разведение рук с гантелями лежа. Отжимание от пола. Наклоны со штангой стоя.	1
41	Упражнения для мышц груди.	2
42	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	2
43	Упражнения для мышц спины	2
44	Приседание со штангой на спине. Классический жим лежа средним хватом. Разведение рук с гантелями лежа. Отжимание от пола. Наклоны со штангой стоя.	3
45	Упражнения для дельтовидных мышц	2
46	Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье	2

47	Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	2
48	Упражнения для мышц голени	2
49	Упражнения на тренажере «Жим ногами»	2
51	Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	2
52	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	2
53	Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	2
54	Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.	2
55	Жим штанги лежа широким хватом.	2
56	Жим штанги под углом средним хватом.	2
57	Пуловер со штангой согнутыми руками.	2
58	Подтягивание к груди на перекладине.	2
59	Приседание со штангой на спине. Жим лежа. Разведение рук с гантелями лежа. Отжимание от пола. Приседание "в глубину". Гиперэкстензия.	2
60	Приседание со штангой на спине. Жим лежа. Грудные мышцы. Подтягивание на перекладине. Пресс.	2
61	Жим штанги с груди стоя широким хватом.	2
62	Махи гантелями в стороны стоя.	1
63	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	2
64	Бицепс со штангой стоя.	1
65	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.	3
66	Бицепс гантелями сидя попеременно.	1
67	Тяга стоя на подставке. Жим сидя под углом. Отжимание на брусьях с весом. Тяга с плинтов. Гиперэкстензия. Жим ногами.	3
68	Пресс, подъем туловища на наклонной доске 25 раз	1
69	Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10—12	1
70	Тяга стоя на подставке. Жим сидя под углом. Отжимание на брусьях с весом. Тяга с плинтов. Гиперэкстензия. Жим ногами.	3
71	Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12	3
72	Пуловер со штангой 4 по 10—12.	2

73	Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12	2
74	Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.	1
75	Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.	1
76	Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30.	2
78	Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30	1
79	Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30	2
80	Жим лежа. Приседание классическое. Жим лежа средним хватом. Грудные мышцы на тренажере. Жим ногами. Пресс.	2
81	Приседание классическое. Жим лежа классический. Грудные мышцы (разводка). Жим гантелей лежа. Приседание "в глубину".	2
82	Тяга стоя на подставке. Жим сидя под углом. Отжимание на брусьях с весом. Тяга с плинтов. Гиперэкстензия. Жим ногами.	3
83	Приседание классическое. Жим лежа классический. Грудные мышцы (разводка). Тяга сидя в тренажере. Приседание "в глубину".	2
84	Жим лежа. Приседание. Жим гантелей сидя (поперем.). Разведение рук с гантел. Лежа. Наклоны со штангой стоя.	2
85	Тяга до колен. Жим сидя под углом. Отжимание на брусьях с весом. Тяга с плинтов. Приседание со штангой "в ножны".	3
86	Жим лежа. Разведение рук с гантелями лежа. Отжимание от пола. Приседание со штангой на груди.	3
87	Приседание классическое. Жим лежа широким хватом. Разведение рук с гантелями лежа. Отжимание от пола. Приседание со штангой на груди	3
88	Тяга до колен. Жим лежа. Разведение рук с гантелями лежа. Тяга с плинтов. Широчайшие на блоке. Пресс.	2
89	Приседание. Жим лежа. Разведение рук с гантелями. Отжимание от пола. Приседание "в глубину".	2
90	Тяга стоя на подставке. Жим сидя под углом. Отжимание на брусьях с весом. Тяга с плинтов. Гиперэкстензия. Жим ногами.	3
91	Тяга становая. Жим лежа. Разведение рук с гантелями. Тяга с плинтов. приседания	2
92	Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.	2
93	Жим штанги лежа 6 по 12.	2
94	Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.	2

95	Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.	2
96	Тяга штанги в наклоне 4 по 8	2
97	Подтягивания на перекладине 4 по 12	2
98	Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10.	2
99	Сгибание рук на бицепс	3
100	Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8	3
101	Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8	2
102	Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.	2
103	Французский жим со штангой стоя 4 по 10.	3
104	Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.	3
105	Приседания со штангой на спине 6 по 10	2
106	Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10.	2
107	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.	6
108	Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 по 10.	2
109	Жим сидя из-за головы 4 по 8.	2
110	Становая («мертвая») тяга 6 по 8.	3
111	Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума.	2
112	Наклоны в стороны стоя 4 по 12.	2
113	Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске 4 серии по 15—30 раз.	3
114	Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума.	2
115	Жим штанги под углом средним хватом.	2
116	Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.	2
117	Бицепс гантелями сидя попеременно.	2
118	Жим штанги с груди стоя широким хватом.	2
119	Бицепс со штангой стоя.	2
120	Жим штанги с груди стоя широким хватом.	2
121	Бицепс гантелями сидя попеременно.	2
122	Приседания со штангой на плечах.	2

123	Бицепс гантелями сидя попеременно.	2
124	Тяга штанги до подбородка.	1
125	Становая тяга.	2
126	Бицепс со штангой стоя.	1
127	Бицепс гантелями сидя попеременно.	1
128	Жим штанги лежа 6 по 12.	1
129	Приседания без отягощения (контрольный норматив)	1
130	Приседания с отягощением (контрольный норматив)	1
131	Жим лежа без отягощения (контрольный норматив)	1
132	Жим лежа с отягощением (контрольный норматив)	1

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Программный материал для теоретических занятий

История развития пауэрлифтинга

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Правила соревнований по пауэрлифтингу

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.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Гигиенические знания, умения, навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль.

Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, магнезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

3.1.2. Программный материал для практических занятий

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно

во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

упражнения со скакалкой;

с гимнастической палкой;

с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине, на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние ;приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

Избранный вид спорта

Технико-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге Приседание.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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 лежа.

Действия спортсмена до съема 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.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге
Приседание.

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа.

Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

Тяга.

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета

в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно - мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание.

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа.

Жим лежа 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, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга.

Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.

3.1.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание неопредельного отягощения до выраженного утомления. Выбор нагрузки во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, структуре мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее, можно

выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

- Отдельное тренировочное занятие является элементом тренировочного процесса. Его цель и задачи определяются выбором необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

- Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двухтрех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

- В начале тренировочного занятия выполняются соревновательные (приседания, жим лежа, тяга) или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим (последний подъем в подходе должен выполняться с околопредельным усилием независимо от количества повторений в подходе).

- После основных соревновательных упражнений необходимо выполнять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и увеличение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

- Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

- На любом этапе подготовки спортсмен должен выполнять такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощений и интервалы отдыха.

- Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях - три раза в неделю. Причем один раз нагрузка должна быть околопредельной или предельной, а через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес уменьшается на 20-30% по сравнению с предыдущей, а количество подходов и повторений не изменяется (1-я тренировка – 90%, 2-я тренировка – 60-70% от лучшего результата в упражнении). При трехразовом включении соревновательных упражнений (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку (1-я тренировка – 90%; 2-я тренировка – 75-80%; 3-я тренировка – 60% от лучшего результата в упражнении).

- Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-ми дневный тренировочный микроцикл.

- Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений, количество подходов и повторений.

- Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного микроцикла к другому с увеличением веса отягощения, соответственно.

Пример: 1-я неделя 80% - 5 подходов x 5 повторений; 2-я неделя 85% - 4 подхода x 4 повторения; 3-я неделя 90% - 3 подхода x 2-3 повторения; 4-я неделя 95-100% - 2 подхода x 1 повторение (% берутся от лучшего результата в упражнении). - Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех

(особенно в соревновательных) упражнениях с периодичностью ориентировочно 2-х недельных тренировочных микроциклов.

- Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-ти недельный период тренировок).

- Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.

- В процессе тренировок силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки знаменитых атлетов. Интенсивные нагрузки вызывают более глубокие сдвиги в организме начинающих атлетов и их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

- Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее чем через 48 часов после предыдущей тренировки, то начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться 3 раза в неделю. С повышением уровня спортивной подготовки количество тренировок в неделю увеличивается.

Тренировочное занятие

Формы организации занятий:

- Учебные тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).

- Тренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, физической, функциональной и соревновательной видов подготовки.

- Восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.

- Контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.
 2. Сообщение задач и особенностей выполнения тренировочной нагрузки.
 3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)
- Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты. Продолжительность основной части 70-80% тренировочного времени.

Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
2. Снятия напряжение с работавших мышц.
3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника спортсмена.
4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Продолжительность 10-20% тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

Дозирование нагрузки в занятие

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме спортсмена. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

Методика силовой подготовки.

Одной из главных задач является выбор величины веса снаряда для каждого тренировочного занятия. Доктор наук А.С. Медведев рекомендует следующие методы создания максимальных силовых напряжений:

– Повторное поднятие неопредельного веса до выраженного утомления (с весами 60-70% от максимального результата).

– Использование максимальных усилий в подходе с 1-3 повторениями (с весами 90-100% от лучшего результата спортсмена).

– Поднятие неопредельного веса с максимальной скоростью (вес 50-60% от максимального).

– Научные исследования показывают, что при тренировке с весом 80-95% от лучшего результата в упражнении, происходит оптимальное развитие силы (при этом необходимо их сочетать с подъемами меньших (60-70%) и больших (100-105%) весов).

– Если спортсмен в 5-6 подходах поднимает вес по 3-4 раза, то следует прибавить 2,5-5 кг и далее тренироваться с этим весом. Американский ученый Р. Бергер определил, что наилучший прирост силы и мышечной массы дают шестикратные подъемы в одном подходе в медленном темпе. Интервалы отдыха между подходами имеют большое значение. В среднем их длительность колеблется от 2 до 5 минут (зависит от степени тренированности, быстроты восстановительных процессов в организме и величины нагрузки, новичков интервал отдыха должен быть 4-5 минут). Изометрический метод развития силы. При использовании этого метода изменяется тонус мышцы, она напрягается, но укорочения волокон не происходит. Упражнение выполняется на неподвижно закрепленном снаряде либо с весом более 100% от лучшего результата.

Методика выполнения упражнения следующая:

1. Максимальное напряжение 80-100% (от наибольшего в данном исходном положении).

2. Вдох – усилие 6 сек. (задержка дыхания – выдох).

3. Пауза между усилиями 10-30 сек.

4. Наращивать усилия и сбрасывать нагрузку плавно.

5. В тренировку включать до 5-ти упражнений.

6. Каждое упражнение выполнять в 5 подходах.

7. В подходе 5-6 шестисекундных усилий с паузами между ними по 10-30 сек.

8. Отдых между подходами от 30 сек. До 1 мин.

9. Первый месяц занятий делать по два упражнения за тренировку, постепенно довести до 6 упражнений, добавляя по 1 упражнению в месяц.

3.1.4. Психологическая подготовка

Как правило, на соревнованиях по пауэрлифтингу складывается сложная психологическая обстановка, которая зависит от взаимоотношений между

спортсменами и тренерами, спортсменами и судьями, между самими атлетами. На нее также влияет реакция зрителей и ряд других факторов. Однако результат атлета зависит, прежде всего, от самого спортсмена, его физической, тактической и психологической подготовленности, умения тактически грамотно использовать накопленный потенциал.

Основу психологической подготовки атлета составляет вера в свои возможности. Например, не стремиться взять вес, который вам не по силам. Часто, даже очень опытные атлеты ошибаются в оценке своих возможностей на этой стадии.

В соревновательных циклах подготовки атлет и его тренер-преподаватель должны положить в основу психологической подготовки моделирование условий, которые могут сложиться, а ходе соревнований. Полезно, например, поработать с грифом штанги, которая прежде не использовалась в тренировках, можно тренироваться в жиме на скамье, которая прежде казалась неудобной для этого упражнения. То есть создать ряд таких внешних раздражителей, повышающих сопротивляемость атлета этим раздражителям.

В ходе соревнований может возникнуть необходимость в краткосрочной психологической подготовке — анализе удачной или неудачной попытки атлета, объективной оценке уровня подготовленности соперника, в постановке целей занятия призового места или установления рекорда.

Этот вид подготовки тесно связан с необходимостью регулировки предстартового состояния спортсмена. Подобное психологическое состояние может охватить атлета за несколько дней, но оно большей частью наступает за 2 — 3 часа до начала соревнований. Все начинается с мысленного прокручивания хода соревнований и прогнозирования. При этом крайне возбуждается нервная система участников соревнований, повышается кровяное давление, а иногда температура. В спорте это называют предстартовой лихорадкой. У иных атлетов другая реакция: апатия, безучастность, безразличие к своему выступлению или выступлению команды.

В эти моменты важную роль играет совокупность всех качеств, который были развиты в ходе долговременной психологической подготовки. Это — психологическая устойчивость атлета и его партнеров по команде (особенно при старте с неудачной попытки), уверенность в себе (по формуле я отлично себя чувствую и отлично подготовлен), настроенность на побитие рекорда, расчетливый риск (при стремлении избежать неудачного места в категории - настрой на последнюю попытку). Очень важно иметь в команде атлета, чья психологическая устойчивость оказывает успокаивающее воздействие на остальных членов команды.

Важно также, чтобы поведение тренера-преподавателя и любого члена команды было направлено на создание в команде такой психологической атмосферы, в которой любой атлет способен даже в неблагоприятных условиях показать максимальный результат.

3.1.5. Воспитательная работа

Воспитание обучающихся будет осуществляться за счет максимального использования возможностей учебных занятий.

Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию - в рамках образовательной работы, соревновательной деятельности, при реализации

календаря образовательных событий. Воспитательные задачи предполагается решать при выездах на соревнования.

Доброжелательный психологический климат в группе будет создаваться путем выработки законов группы (коллективизм, взаимопомощь, обращение друг к другу только по именам, запрет на использование прозвищ, на обсуждение национальных особенностей, материального положения семей и т.д.), которые помогут детям усвоить традиционные социокультурные, духовно-нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения.

Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде будет происходить в ходе бесед.

Уважение к закону и правопорядку формируется, в том числе, в ходе изучения правил дорожного движения, правил организации походов, правил соревнований, положений о спортивно-массовых мероприятиях.

Одним из основных способов решения воспитательных задач является планирование, подготовка и проведение ключевых дел группы, которые отражены в календарном плане воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы на 2020/2021 учебный год

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Примечание
Системные мероприятия			
1	Выработка законов группы для формирования доброжелательного психологического климата в группе	Сентябрь – октябрь	в ходе учебных занятий
2	Формирование навыков самоуправления и навыков работы в команде	В течение учебного года	в ходе подготовки и проведения ключевых дел
	Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
3	Профессиональная ориентация: ознакомление обучающихся с основами профессий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (инструктор-проводник, спасатель, тренер-преподаватель, тренер, учитель физкультуры)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
4	Внедрение системы поощрений в группе, проведение церемоний награждения (по итогам года или соревнований) обучающихся за достижения в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года	
5	Праздники в группе – празднование дней рождения обучающихся, значимых для группы событий, участие в праздниках Учреждения	В течение учебного года	
	Регулярное обсуждение текущих дел и проблем в группе («групповая рефлексия»)	В течение учебного года	по итогам соревнований, значимых событий
	Проведение родительских собраний, привлечение родителей к организации	В течение учебного года	

	поездок на соревнования		
Ключевые дела			
	Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних: Дидактическая игра «Знаки ПДД в картинках и стихах (к Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий)	октябрь	С приглашением представителя ГИБДД
	Профилактика табакокурения и алкоголизма: информационная беседа «Как остановить это безумие?!»	Декабрь	Проводит медицинская сестра
	Участие в мероприятиях Учреждения для обучающихся:		Мероприятия на каникулах
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу	Сентябрь	
	Осеннее первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию	Октябрь	
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по троеборью	Октябрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	Декабрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию, посвященное 79 годовщине освобождения г. Белева от немецко-фашистских захватчиков	Декабрь	
	Открытое Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу, посвященному 76-й годовщине Победы советского народа в ВОВ	Апрель	
	День здоровья	Ноябрь	
	Соревнования по лыжным гонкам	Февраль	
	Участие во всероссийских акциях:		
	Лыжня России	февраль	
	Кросс наций	сентябрь	
	Акции против терроризма	Сентябрь	

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

В таком спорте как пауэрлифтинг спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Но не стоит бояться какой либо травмы, если

соблюдать все правила безопасности и правильно техники их достаточно легко избежать.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относятся и различные растяжения мышц и связок.

Неправильная техника выполнения упражнений

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он просто -напросто неверно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышцы намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно большее время и это следует учитывать.

Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повторов и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже - больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

Излишняя самоуверенность

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например,

движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

3.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	234
Общее количество тренировок в год	117

4. Система контроля и зачетные требования

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Диагностика физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по пауэрлифтингу на начало и конец учебного года.

Общая физическая подготовка	
Подтягивание, кол-во раз	6
	5
	4
	менее 4
Отжимание от пола, кол-во раз	12
	10
	8
	менее 8
Прыжок в длину, см	140
Приседание, кол-во раз	20
	15
	10
	менее 10

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
8. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
10. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации
11. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.
12. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
13. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год
14. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год
15. Глейберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2009 год

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mir-la.com>
2. <http://www.rfwf.ru>
3. <http://www.heida.ru>
4. <http://www.wsport.free.fr>
5. <http://www.shatoy.borda.ru>