

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 «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Н.С. директор МУ ДО ДЮСШ
г. Белева Тульской области
И.И. Кузнецова
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта пауэрлифтинг**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработал Программу:
Грифмов В.В. тренер-преподаватель

г. Белева
2023 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) является основным документом,

определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении пауэрлифтинга в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Белева Тульской области.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта. Основными задачами реализации Программы являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на: отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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 (с английского языка *powerlifting*; *power*-сила, *lift* - поднимать). Пауэрлифтинг - относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта. Он связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Это связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Поэтому, основное значение приобретают: развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости психологической устойчивости спортсменов. Если вы задумали укрепить свое здоровье, стать сильнее, то непременно подружитесь с пауэрлифтингом. Занятия этим видом спорта преображают человека. Имея в

арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, обучающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. После нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена. Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее, приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом благотворно сказываются на работе внутренних органов, вследствие мышечной деятельности. Работа со штангой и другими отягощениями относится к трудоемкому и интенсивному виду физической деятельности, у обучающихся значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы обучающегося. Поэтому, не имея идеальных данных, при упорном занятии пауэрлифтингом можно победить самого себя - прежде слабого, худосочного или тучного, и преодолеть путь от новичка до чемпиона. Используя упражнения пауэрлифтинга, спортсмены в других видах спорта могут значительно повысить свои результаты.

1.3. Специфика организации обучения

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта пауэрлифтинг определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при: составлении рабочих программ, составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39 недель.

Основными формами осуществления обучения являются:
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

Обучающимся, проходящим обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пауэрлифтинг и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Обучающимся, проходящим обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пауэрлифтинг и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на этапе обучения повторно.

С учетом специфики вида спорта пауэрлифтинг определяются следующие особенности обучения:

комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями

развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта пауэрлифтинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и для зачисления на обучение и допустимое количество детей в группах

Уровень	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
углубленный	5	12	8

Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему, предусматривающую обучение на тренировочном этапе.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач.

Продолжительность учебного года составляет 39 учебных недель. Режим работы ДЮСШ регламентируется годовым календарным учебным графиком, составленным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянным или переменным составом детей в лагерях.

Образовательный процесс предполагает практические учебно-тренировочные и теоретические занятия, выполнение контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

1.5. Структура многолетней подготовки спортсменов

Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.

Основными факторами, определяющими структуру многолетней подготовки спортсменов, являются возрастные физиологические этапы роста и развития организма спортсмена, закономерности формирования адаптационных процессов. Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих

факторов:

Закономерности роста и развития организма человека;

Закономерности формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных систем;

Индивидуальных и половых особенностей спортсменов, темпов их биологического созревания;

Возраста, в котором спортсмен начал занятия, а также возраста, когда он приступил к специальной тренировке;

Применения средств и методов, динамики нагрузок, построение тренировочного процесса;

Применение дополнительных факторов стимуляции и восстановление организма после нагрузок.

Этапы многолетней подготовки:

Этап начальной (предварительной) подготовки

Цель данного этапа: выявление способности ребенка к занятиям спортом и выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Задачи этапа: коррекция отклонений в физическом развитии, укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение базовой технике в избранном виде спорта.

Подготовка юных спортсменов наполнена большим разнообразием средств и методов из различных видов спорта. Нагрузки планируются в основном малого, среднего и изредка большого объема (в период соревнований). Тренировки проходят не чаще 3-х раз в неделю, этап продолжается 2 года.

Этап общеподготовительный (базовый)

Целью общеподготовительного этапа подготовки является выявление одаренности спортсмена к избранному виду спорта и привитие устойчивого интереса к данному виду спорта.

Задачи этапа: коррекция недостатков физического развития, укрепление здоровья, гармоничное развитие всех физических качеств, развитие умений и навыков в технике избранного вида спорта, формирование устойчивого интереса к целенаправленным занятиям.

Тренировки проходят не чаще 4-х раз в неделю. Нагрузка планируется в зоне малых, средних и больших нагрузок с увеличением объема специальной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки.

Целью этапа является выявление спортивной одаренности и перспективы стать Мастером спорта; воспитывается устремленность спортсменов к высшим спортивным достижениям.

Тренировки по объему приближаются к максимальной (75-85% от МС), однако с более низкой интенсивностью.

Этап заканчивается при выполнении спортсменом 1-го спортивного разряда или кандидата в мастера спорта.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Цель этапа - выявить способность спортсмена стать чемпионом Европы, мира, Олимпийских игр.

Задачи: углубленная специализация.

Количество занятий в недельном микроцикле доходит до 15 и более.

Этап сохранения достижений

Цель этапа - сохранить высокие спортивные достижения, достигнутые на

этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. На фоне уменьшения объема работы в микроциклах, планируется больше ударных микроциклов с соревновательной нагрузкой.

1.6. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Личностные результаты

- социализация обучающихся;
- снижение поведенческих рисков и риска совершения правонарушений в подростково-молодежной среде;
- овладение обучающимися знаниями и навыками в области физической культуры, мотивацией и освоенными способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающегося, его представлений и потребностей в области профессионального самоопределения;
- личностный рост обучающихся, как физическое и нравственное совершенствование, ценностное отношение к миру, окружающей действительности, близким людям, к самому себе.

2. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 39 учебных недель. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

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

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, брус, 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. Общее соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	1	1
3	Краткие сведения о строении и функции организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1
6	Основы техники пауэрлифтинга	3	4
7	Методика обучения	-	-
8	Методика тренировки	3	4
9	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1
10	Психологическая подготовка	1	1
11	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
12	Правила соревнований	1	1

.			
1 3 .	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1	1
	Зачётные требования	1	1
	Итого часов:	17	19
	Практические занятия		
	Общая физическая подготовка		
	а) общеразвивающие упражнения	20	20
	б) занятия другими видами спорта	24	40
	Специальная физическая подготовка		
	а) изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга	60	100
	б) развитие специфических качеств троеборца	44	88
	Восстановительные мероприятия		
	Тренерская и судейская практика	3	6
	Участие в соревнованиях		
		252	430

2.4. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по пауэрлифтингу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1.1. Специфические признаки спортивной тренировки:

Направленность к высшим достижениям - МС, МСМК и т.д.

Углубленная специализация (пауэрлифтинг).

Непрерывность тренировочного процесса:

многолетний и круглогодичный процесс спортивной подготовки и выступлений на соревнованиях;

взаимосвязь повторяющихся этапов, периодов, циклов, их наслаение на результаты предыдущих тренировочных воздействий и кумулятивный эффект нескольких занятий;

оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих спортивное мастерство.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам - увеличение суммарного годового объема нагрузки за счет увеличения количества тренировочных занятий (от 3-х до 5-6 в неделю); увеличение количества тренировочных занятий в течение дня (от 1 до 2-х и более); увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла; увеличение объема соревновательной деятельности; увеличение количества средств восстановления.

Волнообразность и вариативность нагрузки - подъем и спады объема и интенсивности нагрузки в микро, мезо и макроциклах.

Цикличность тренировочного процесса (2-10 дней - микроциклы; 3

6 недель - мезоциклы; от 2-х недель до 6 месяцев - периоды тренировок и макроциклы).

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной и тренировочной деятельности.

Единство общей и специальной физической подготовки

3.1.2. Методика тренировок в пауэрлифтинге

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 двух-трех. 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.

3.1.3. 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)

Организация и концентрация внимания обучающихся.

Сообщение задач и особенностей выполнения тренировочной нагрузки.

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)

Обучение новому теоретическому и практическому материалу.

Закрепление и совершенствование освоенного материала.

Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.

Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% тренировочного времени.

Заключительная часть (методические задачи)

Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.

Снятия напряжение с работавших мышц.

Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника спортсмена.

Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность 10-20% тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

Дозирование нагрузки на занятии

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.

3.1.4. 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).

Поднимание 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:

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

Вдох - усилие 6 сек. (задержка дыхания - выдох).

Пауза между усилиями 10-30 сек.

Наращивать усилия и сбрасывать нагрузку плавно.

В тренировку включать до 5-ти упражнений.

Каждое упражнение выполнять в 5 подходах.

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

Отдых между подходами от 30 сек. До 1 мин.

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

Уступающий метод развития силы заключается в опускании тяжести с сопротивлением. Уступающую работу можно выполнять с весом 120-140% от лучшего результата в упражнении (поднимать с помощью).

Соотношение величины нагрузки (в % от максимального результата) в различных методических приемах

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения % от макс.	Кол-во повторений упражне	Кол-во подходов	Отдых мин.	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
1	2	3	4	5	6	7	8
	Преимущественное развитие максимальной силы	до 100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный

Метод максимальных усилий	Развитие максимальной силы с незначительным приростом	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
Метод повторных усилий	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий до максимального
Метод предельных усилий (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности) Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	30-70 20-60	До «отказа» До «отказа»	2-4 2-4	5-10 1-3	Высокая Высокая	Субмаксимальный Субмаксимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20-60	До «отказа»	2-4	1-3	Высокая	Субмаксимальный
Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод развития силы	Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного	15-35	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

Метод вынужденных повторений используется только опытными атлетами (выполнение нескольких повторений с околопредельным результатом - больше не можете, тогда партнер помогает сделать еще несколько повторений с небольшой помощью).

Метод сокращенного подъема (неполный подъем). Особенно эффективен этот метод при приседании (полуприсед), жиме лежа (жим с груди - отрыв на несколько сантиметров, жим черед доску), тяга (тяга с плитов от середины бедра). Мышцы постепенно привыкают к большому весу и в дальнейшем можно поднять вес на всю амплитуду движения.

Метод остановки. Во время подъема и опускания веса делается задержка движения.

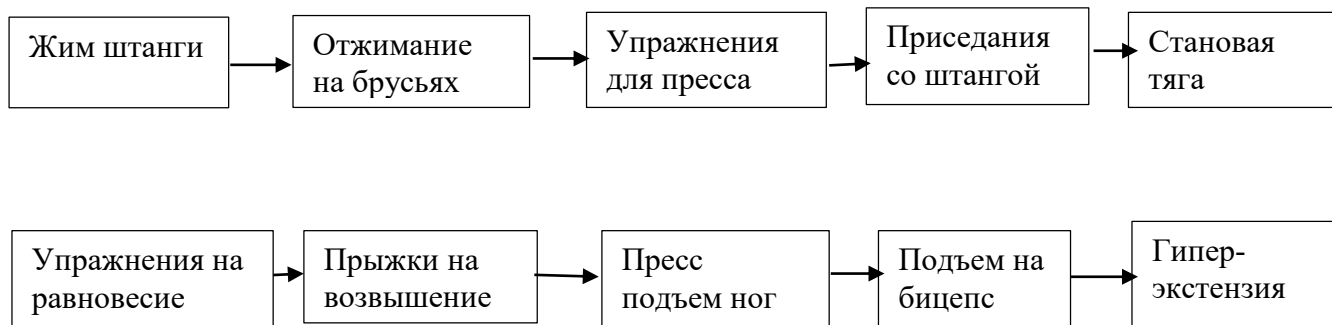
Метод изоляции. Подбирается такое исходное положение, при котором работа смежных мышц изолирована.

Пирамида. Постепенное увеличение веса в первой половине серии и постепенное снижение веса во второй половине данного упражнения.

Метод круговой тренировки

В круг включаются упражнения, наиболее важные для избранного вида спорта (с учетом периода спортивной подготовки). Количество повторений и подходов зависит от задачи тренировки и уровня физической подготовленности занимающихся. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности атлета.

Примерная схема круговой тренировки в силовом троеборье



Последовательность станций такова, что в тренировочную работу вовлекаются удаленные друг от друга мышечные группы, что позволяет избежать преждевременной усталости в любой мышце или группе мышц и добиваться максимальной нагрузки.

Основными принципами построения тренировок в специально-подготовительных упражнениях, способствующих росту мышечной массы, являются:

Смена комплекса каждые 4-5 недель.

На каждой тренировке менять порядок выполнения упражнений.

Периодически менять характер упражнений (только с гантелями или только на тренажерах).

Регулярно менять число повторов в подходах (делать «легкие» и «тяжелые» тренировки).

Изменять интервал отдыха между подходами от 40 сек. до 2 мин.

3.1.5. Циклирование нагрузок

Построение тренировочных циклов различной длительности является важнейшим средством восстановления и повышения эффективности тренировки.

Микроциклы спортивной тренировки

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса.

Оптимальная длительность микроцикла составляет 7 дней (недельный цикл) и до 10-14 дней.

Типы микроциклов:

Втягивающие - характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, постоянно повышающейся к концу цикла; направлены на подведение организма к напряженной тренировочной работе. Применяются в подготовительном периоде или заканчиваются мезоциклом.

Ударные - характеризуются большим объемом работы и интенсивности в подготовительном и соревновательном периодах.

Раскачивающие - характеризуются, как ударные, большим суммарным объемом работы и интенсивности с целью адаптации организма, постепенного приспособления, развития выносливости кумулятивного эффекта наслаения утомления на фазе недовосстановления.

Подводящие - служат для подведения организма спортсмена к соревнованиям, при меняются перед соревнованиями, решают вопросы воспроизведения соревнования и полноценного восстановления после него.

Соревновательные - строятся в соответствии с программой и условиями соревнований.

Восстановительные - служат для оптимизации процессов восстановления после соревновательной деятельности. Ими завершаются соревновательные и ударные микроциклы (характерна низкая нагрузка, увеличение дней отдыха, смена тренировочных средств и условий).

Сочетание нагрузок в микроцикле делятся на однопиковые, двухпиковые и трехпиковые (недельные микроциклы).

Сочетание малых (м), средних (с), значительных (з) и больших (Б) нагрузок определяют пиковость микроциклов.

Тренировочные мезоциклы

Мезоцикл представляет собой этап тренировочного процесса продолжительностью от 3-х до 6-ти недель. Оптимальными считаются четырехнедельные (месячные) мезоциклы. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода подготовки, обеспечить оптимальную динамику нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки и восстановительных мероприятий.

Различают следующие типы мезоциклов:

Втягивающий мезоцикл.

Основные задачи - постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Средства - общая физическая подготовка в сочетании со специальной физической подготовкой, направленные на развитие общей и силовой

выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств и гибкости, создание базы навыков и умений соревновательной деятельности.

Базовый мезоцикл.

Основные задачи - повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, становление технико-тактической и технической подготовленности.

Средства - упражнения специальной физической подготовки, соревновательные и вспомогательные упражнения. В тренировочном процессе используются разнообразные средства большого объема и интенсивности нагрузок.

Развивающий мезоцикл.

Основные задачи - развитие физических качеств с использованием средств вспомогательной и специальной физической подготовки большого объема и интенсивности, высокой концентрации направленности.

Контрольно-подготовительный мезоцикл

Задачи - синтез всех видов подготовки в соревновательной деятельности. В тренировках используется широкий набор соревновательных и специально - подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Предсоревновательный мезоцикл.

Продолжительность определяется индивидуально (основа 12 недель).

Задачи - устранение недостатков технико-тактической и психической подготовки, «шлифовка» и совершенствование техники соревновательных упражнений, подводка к соревнованиям.

Соревновательный мезоцикл

Задачи - эффективное выступление на соревнованиях, улучшение личных достижений.

Используются соревновательные упражнения, специально-подготовительные (стабилизирующие) и восстановительные микроциклы.

Восстановительный мезоцикл; включается в переходный период.

Задачи - полное восстановление, медицинская реабилитация после соревнований.

Период может делиться на три части:

Первая - плавное снижение нагрузок и средств реабилитации;

Вторая - пассивный отдых и психическая реабилитация;

Третья - активный отдых и постепенное повышение нагрузок.

Сочетание микроциклов в мезоцикле

Суммарная нагрузка микроциклов в мезоцикле может колебаться в зависимости от задач подготовки и времени восстановления после нагрузок. Микроциклы могут проводиться на фоне полного или частичного восстановления от предыдущих нагрузок, на фоне утомления, что способствует предельной мобилизации функциональных систем организма. Вслед за микроциклами с кумулятивным эффектом тренировочных нагрузок на недовосстановлении следуют восстановительные (разгрузочные) микроциклы.

Нагрузка недельных микроциклов в месячных мезоциклах различного типа

Мезоцикл	Номера и нагрузка в микроциклах			
	1	2	3	4

Втягивающий	Втягивающий средняя нагрузка	-Втягивающий средние нагрузки, 1 занятие с большой нагрузкой	-Ударный значительные занятия с большой нагрузкой	-Восстановительный 3 - малая нагрузка
Базовый	Ударный - 4 занятия с большой нагрузкой	Ударный значительные нагрузки, 3 занятия с большой нагрузкой	Ударный - 5 занятий с большой нагрузкой	Восстановитель- ный - малая нагрузка
Контрольно- подготови- тельный	Ударный - 5 занятий с большой нагрузкой	Восстановительный - малые нагрузки	Ударный - 5 занятий с большими нагрузками	Восстановитель- ный - малая нагрузка
Предсорев- новательный	Ударный - 4 занятия с большой нагрузкой	Ударный значительные нагрузки, 2 занятия с большими нагрузками	Подводящий -средняя, 1 занятие с большой нагрузкой	Восстановитель- ный - малая нагрузка
Соревнова- тельный	Подводящий средние нагрузки, 1 занятие с большой нагрузкой	Соревновательный -соревновательная и малая нагрузки	Подводящий - малая нагрузка	Соревнователь- ный - соревновательная и малая нагрузка

Мезоцикл с нагрузками среднего объема

Тренировочные дни	Микроциклы и объемы нагрузок в занятиях			
	1	2	3	4
Понедельник	большая	средняя	большая	малая
Среда	малая	малая	малая	средняя
Пятница	малая	малая	малая	малая

Мезоцикл с повышенными объемами нагрузки

Понедельник	максимальная	большая	максимальная	малая
Среда	средняя	средняя	средняя	большая
Пятница	большая	большая	максимальная	малая

Количество подходов в зависимости от опытности обучающегося

Уровень опытности	Объем нагрузки (количество подходов)			
	малый	средний	большой	максимальный
Начинающий	2-3	3-4	5-6	6-8
Средней опытности	3-4	5-6	6-8	8-10
Опытный	5-6	6-8	8-10	10-12
Соревновательный уровень	6-8	8-10	10-12	12-16

Эти мезоциклы целесообразно чередовать для обеспечения вариативности нагрузок на длительном промежутке времени.

Тренировочные макроциклы

Большие циклы (макроциклы) имеют законченную программу подготовки и

реализации спортивных достижений на главных соревнованиях сезона.

Типы макроциклов:

Этапы многолетней подготовки продолжительностью от 2-х до 4-х лет.

Годичные циклы подготовки (если главные соревнования проходят один раз в год).

Полугодичные циклы подготовки.

Двухцикловое построение годичной тренировки

Макроциклы	Месяц	Период	Этапы
Первый	Сентябрь	Подготовительный	Общеподготовительный
	Октябрь		
	Ноябрь		Специальноподготовительный
	Декабрь		
	Январь		
	Февраль		
Второй	Март	Подготовительный	Общеподготовительный
	Апрель	Соревновательный	Специальноподготовительный
	Май		Летний чемпионат
	Июнь	Переходный	Реабилитация
	Июль		Отдых
	Август		Активный отдых

Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки включает в себя периоды:

1) Подготовительный период включает: втягивающий, базовый, развивающий и контрольно-подготовительный мезоциклы (закладывается фундаментальная база разносторонней подготовленности).

Подготовительный период делится на два этапа:

- общеподготовительный (втягивающий, базовый и развивающий мезоциклы)
- специальноподготовительный (базовый, развивающий и контрольно-подготовительный мезоцикл).

1) Подготовительный период - период фундаментальной подготовки. В течение этого периода создаются предпосылки спортивной формы и осуществляется ее становление. Длительность этого периода от 3-х (в полугодичном макроцикле) до 5-6 месяцев. Период делится на два этапа:

Общеподготовительный - создает предпосылки, на базе которых формируется спортивная форма - повышение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, увеличение количества двигательных умений и навыков. Удельный вес ОФП в этот период превышает СФП (3:1 на этапе начальной подготовки и 3:2, 2:2 у более квалифицированных спортсменов групп тренировочного этапа). На этом этапе широко применяются упражнения из других видов спорта. Упражнения СФП на этом этапе включают отдельные элементы специальной тренированности, освоение или совершенствование отдельных элементов техники за счет специально-подготовительных упражнений.

Нагрузка на этом этапе постепенно увеличивается как по объему, так и по интенсивности (преимущественно растет объем, так как он способствует в дальнейшем устойчивости спортивной формы).

Специально-подготовительный этап направлен на становление спортивной формы (развитие специальной тренированности, углубленное освоение технических

и тактических приемов, которые будут применяться в предстоящих соревнованиях, специальная психическая подготовка к соревнованиям).

Удельный вес СФП увеличивается до 60-70%; в тренировке увеличивается количество соревновательных упражнений, включаются прикидки,

соревнования между отдельными спортсменами как в классических, так и в специально-подготовительных упражнениях, выполнение контрольных нормативов по СФП, участие в промежуточных (второстепенных) соревнованиях.

Тренировочная нагрузка продолжает возрастать в основном за счет повышения интенсивности, специальноподготовительных и соревновательных упражнений. Повышая интенсивность нагрузок объем сначала стабилизируется, а затем начинает сокращаться. Достигается спортивная форма для участия в соревнованиях.

2) Соревновательный период. Длится 1,5-2 месяца в период основных соревнований. Задача - сохранить спортивную форму в период ответственных (главных) соревнований и показать высокие спортивные результаты: иметь предельную функциональную подготовку к предельным соревновательным нагрузкам, сохранив специальную тренированность и высокий уровень технической и тактической подготовки.

Основные средства - целостные соревновательные упражнения (приседание - жим лежа - тяга), соревнования второго плана и прикидки (они носят контрольно-подготовительный характер и предназначен для подведения к главным соревнованиям). Количество соревнований в годичном цикле в пауэрлифтинге до 5-6 (в зависимости от квалификации спортсмена). Включает предсоревновательные и соревновательные этапы направленные на совершенствование интегральной подготовки и участие спортсмена в соревнованиях.

3) Переходный период. Длительность от 3-4 до 6 недель. В этот период отдается предпочтение активному отдыху, способствующему восстановлению и сохранению определенного уровня тренированности. Период осуществляет преемственность между циклами. Основное содержание тренировочного процесса в этот период заключается в использовании средств ОФП в режиме активного отдыха (оздоровительные сборы), различные процедуры для ускорения восстановительных процессов. Особенно необходимо разнообразие применяемых упражнений и условий (походы, купание, баня, рыбалка, массаж и т.д.), повышающих эмоциональное состояние.

Переходный период включает этапы:

- плавного снижения нагрузок (активное восстановление);
- активного отдыха, медицинской реабилитации, восстановительных мероприятий;
- пассивного отдыха.

Задача периода - восстановление функционального, физического и психического потенциала спортсмена после годичного цикла подготовки.

Структура годичного цикла подготовки существенно меняется в зависимости от этапов многолетней подготовки и спортивной квалификации спортсменов.

3.1.6. Дозирование тренировочной нагрузки

Физическая нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Величина нагрузки - мера воздействия этих упражнений.

Интенсивность нагрузки - степень напряжения при выполнении упражнений.

Объем нагрузки - суммарное воздействие размеров нагрузки на организм спортсмена.

Эффект физической нагрузки после одного занятия или в процессе его, определяется понятием срочный тренировочный эффект (СТЭ). Сумма нескольких СТЭ дает кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

Норма нагрузки - это конкретная её доза необходимая для решения поставленной задачи.

Дозирование нагрузки в отдельном упражнении

Способы дозирования нагрузки:

Изменение количества упражнений в тренировочном занятии (объем нагрузки).

Изменение количества подходов (объем нагрузки).

Изменение количества повторений в одном подходе (объем нагрузки).

Изменение веса отягощения (интенсивность нагрузки).

Изменение исходного положения (жим лежа, сидя, на наклонной скамейке).

Изменение темпа выполнения упражнения (быстро, медленно) - интенсивность нагрузки.

Изменение способа выполнения упражнения (жим через доску, тяга с плинтов).

Изменение тренажеров и нестандартного оборудования.

Выполнение упражнения с дополнительными заданиями (приседания, жим лежа, тяга - с остановками в отдельных фазах).

Изменение времени отдыха между подходами.

В пауэрлифтинге специальную тренировочную нагрузку можно выразить в поднятых килограммах, тоннах, количестве подъемов и подходов. Различают объем и интенсивность тренировочной нагрузки. За общий объем специальной нагрузки принимается количество килограммов, поднятых спортсменом за одну тренировку, неделю, месяц, год.

Определяют его следующим образом: поднимаемый вес нужно умножить на количество повторений.

Интенсивность (средний вес штанги) определяется по количеству килограммов поднятых в одном упражнении, за одну тренировку, неделю, месяц, разделенных на число подъемов за этот же период.

При определении общего объема и интенсивности необходимо вначале подсчитать объем и интенсивность каждого выполняемого упражнения, а затем по объему за тренировку вывести суммарную нагрузку и разделить её на общее

количество подъемов. Получается средний вес поднятой штанги за тренировку. Подсчитываются все попытки - удачные и неудачные.

В современной тренировке для достижения высоких результатов силовых упражнениях штангу необходимо поднимать в одном подходе от одного до четырех-пяти раз подряд с весами до 95-100% от лучшего результата в упражнении. В одном занятии лучше использовать 5-6 упражнений, а в каждом упражнении планировать от 6 до 10 подходов на основные тренировочные веса.

Квалифицированные атлеты начинают любые упражнения с веса 70%, а с небольшим стажем с веса 50-60% от предельного результата и уже после одного-двух подходов спортсмены переходят к тренировке с основными тренировочными весами 80-90% максимального.

Приседания и тяга с близким к максимальному и максимальным весом (95-100%) рекомендуется использовать не чаще чем в двух-трех тренировках в месяц. Жим включать в каждую тренировку. Выполнять желательнее двумя сериями: первая серия 4-6 подходов в начале занятия (соревновательное упражнение); вторая 6-8 подходов - вспомогательные жимовые упражнения. Подъем весов, составляющих более 90% максимального в соревновательных упражнениях (приседания, жим лежа, тяга), считается прикидкой. В каждом упражнении такие веса поднимают не чаще одного раза в неделю. Прикидку в трех упражнениях (троеборье) можно проводить один раз в месяц).

С ростом тренированности увеличивается не только объем и интенсивность нагрузки, но и время тренировки в одном занятии. Если новички тренируются от одного до полутора часов, то опытные спортсмены - 2,5-3 часа (время астрономическое).

Для определения величины нагрузки в отдельном упражнении необходимо пользоваться таблицей характеризующей величину отягощения в % лучшего результата спортсмена в упражнении и количестве повторений в одном подходе.

Соотношение веса отягощения в % к максимальному и числа возможных повторений в одном подходе:

100% - 1 раз	80% - 8-10 раз	50% - 20-30 раз
95% - 2-3 раза	75% - 10-12 раз	40% - св.30 раз
90% - 3-5 раз	70% - 12-15 раз	
85% - 5-7 раз	65% - 15-18 раз	
	60% - 18-20 раз	

Вес отягощения	Количество повторений в одном подходе	Величина отягощения в % к лучшему результату
1. Предельный (проходка до предела)	1	100-105%
2. Околопредельный	2-3	90-95%
3. Большой	4-6	80-85%
4. Средний	10-15	60-70%
5. Малый	20-25	45-50%

3.1.7. Тренировка пауэрлифтера

Начальный тренинг

В тренировке должна соблюдаться определенная последовательность и постепенность использования нагрузок и различных тренировочных методов. Комплекс тренировок для начинающих:

Подтягивание на перекладине узким хватом (ладони обращены к атлету) 3 подхода по 6-8 повторений. Подтягивание - выдох, опускание - вдох).

Отжимание на брусьях - 3 подхода по 6-10 повторений. Отжимание - выдох, опускание - вдох.

Подъем туловища из положения лежа на спине - 3 подхода по 10-15 повторений. Подъем - выдох, опускание - вдох.

Подъем гантелей вперед в выпрямленных руках - 2 подхода по 8-10 повторений. Подъем - вдох, опускание - выдох.

Разведение рук с гантелями в стороны (стоя) - 2 подхода по 8-10 повторений.
Разведение - вдох, опускание - выдох.

Разведение рук с гантелями в стороны (в наклоне вперед) - 2 подхода по 5-8 раз. Разведение - вдох, опускание - выдох.

Подъем ног лежа на спине - 2 подхода по 10 повторений. Подъем - выдох, опускание - вдох.

Жим гантелей лежа на скамье - 3 подхода по 6-8 повторений. Жим - выдох, опускание - вдох.

«Пуловер» - 3 подхода по 10 повторений. Опускание - вдох, подъем - выдох.

Тяга штанги в наклоне к животу - 3 подхода по 6-8 повторений. Тяга - выдох, опускание - вдох.

Тяга сверху на высоком блоке (за голову) - 2 подхода по 6-8 повторений. Тяга - выдох, опускание - вдох.

Подъем туловища лежа на наклонной скамье - 1 подход - 15 повторений. Подъем - выдох, опускание - вдох.

Приседания с гантелями - 3 подхода по 6-8 повторений. Перед приседом глубокий вдох, вставая - выдох.

Подъемы на носки, стоя на плитке - 3 подхода по 15 повторений. Подъем выдох, опускание - вдох.

В первую неделю подбирать рабочий вес так чтобы последние 1-2 повторения давались с трудом и выполнять каждое упражнение только по одному подходу.

Во вторую неделю занятий добавить в упражнениях 2,4,8,10,15 еще по одному подходу.

На третьей недели делать на 2-3 подхода во всех упражнениях. В течение первого месяца занятий необходимо выработать навыки правильного дыхания.

В дальнейшем, после освоения первого комплекса, выполняется более сложный комплекс, включающий уже соревновательные упражнения:

Жим штанги лежа на наклонной скамье (головой вверх) (угол до 300) - 5 x 5.

Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (головой вниз) - 5 x 7.

Приседание со штангой на плечах - 5 x 5.

«Пуловер» с гантелью лежа поперек скамьи - 5 x 10. (Лучше выполнять после каждого подхода в приседаниях. Упражнение стимулирует глубокое дыхание и расширяет грудную клетку.) Такое спаренное выполнение называют «суперсетом».

Тяга к животу в наклоне - 5 x 5.

Подтягивание на перекладине широким хватом - 4 x 6.

Жим штанги из-за головы сидя - 5 x 5.

Отжимание на брусьях - 5 x 6-8.

Отягощения подбираются такие, чтобы последние повторения в каждом подходе давались с максимальным усилием (следующее повторение уже невозможно сделать). Комплекс направлен на увеличение объема и силы мускулатуры. Этот комплекс надо выполнять два месяца.

Следующие комплексы направлены в основном на увеличение физической силы и овладение техникой выполнения всех основных вспомогательных и соревновательных упражнений (Стараться избегать работу с максимальными весами в сверхмощных подходах по 1-2 повторению). Каждый комплекс выполняется на протяжении 1-1,5 месяца. Тренировочные занятия строятся по отдельной схеме тренинга - разные группы мышц будут прорабатываться в разные дни занятий.

Важный методический аспект - длительность пауз между подходами. В

течение всего примерно 8-9 месячного периода тренировок начального уровня между подходами отдыхать примерно 1,5-2 минуты, а между упражнениями 2-3 минуты. Прислушиваться к собственным ощущениям и в случае невосстановления увеличить паузу между подходами на 10-15 секунд (до тех пор пока не будет найдена оптимальная величина).

Цикл начальной соревновательной подготовки

Этот цикл длится примерно один год (макроцикл) и делится на два периода длительностью по полгода каждый.

Цель первого полугодического периода - совершенствование техники соревновательных и вспомогательных упражнений. Вспомогательные

упражнения подбираются так, чтобы они максимально способствовали развитию силы мышц выполняющих функции вспомогательных движений и стабилизаторов. В этот период уже используют веса позволяющие определить уровень максимальной силы (выполняют их в одном-двух повторениях). Особое внимание обратить на восстановление организма после нагрузок.

Очень важно правильно выбрать величину отягощений (в упражнениях, выполняемых в стиле «пирамида», вес снаряда не должен превышать 95%, а во вспомогательных упражнениях 70%).

Цель второго полугодического периода - повышение уровня мышечной силы и подготовка к первому соревнованию в пауэрлифтинге. Здесь необходимо несколько повысить вес снаряда во вспомогательных упражнениях (он составит 75-80 % от макс.). В соревновательных упражнениях вес подбирается как и в предыдущем полугодие. Интенсивность нагрузки должна быть волнообразной. Через каждые полтора месяца делать разгрузочную неделю (микроцикл), занимаясь только средствами ОФП (гири, легкая атлетика, плавание и т.д.).

3.1.8. Рекомендации по планированию технической подготовки.

Техника - рациональный способ решения двигательного действия, способствующий эффективному решению двигательной задачи и повышению спортивных результатов.

Требование к технике выполнения упражнений:

Результативность (стабильность результатов)

Эффективность (высокий качественный уровень)

Стабильность (независимо от условий и функционального состояния организма)

Вариативность (способность к коррекции двигательных действий)

Экономичность (рациональность использования энергетических ресурсов при выполнении упражнений)

Средства технической подготовки

Общеподготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения

Соревновательные упражнения

Применение средств срочной информации

Применение облегченных снарядов

Упражнения на тренажерах

Тренировка упражнений в целом и по отдельным частям

Страховка и помощь при выполнении упражнений

При разучивании техники соревновательных упражнений необходимо

соблюдать следующую последовательность: получение знания - овладение умением - переход к навыку.

Этапы технической подготовки

Создание и освоение модели технического приема

Закрепление освоенного приема

Предсоревновательная подготовка, выполнение упражнений в соревновательных условиях (заранее смоделированных)

Применение в условиях соревнований

Контроль технической подготовленности

Количество усвоенных технических приемов

Эффективность применения на соревнованиях

Сравнение технической подготовки спортсмена с параметрами лучших спортсменов (в группе, стране, мире)

Сопоставление техники спортсменов различной квалификации

Реализация технической подготовленности в соревновательных условиях

В приседе категорически не рекомендуется во время вставания округлять спину (увеличивается вероятность травм).

Все выдающиеся лифтеры стараются расположить гриф штанги на верхней части трапециевидных мышц, а пониже - рядом с тыльными долями дельтовидных мышц. Это создает преимущество в рычаге, укорачивая его.

Чем больше наклон торса вперед, тем больше нагрузка при приседе на мышцы-выпрямители позвоночника, а чем вертикальнее положение торса, тем больше включаются в работу ноги. Опытные пауэрлифтеры стараются в равной или оптимальной (для отдельного спортсмена) степени и ноги и спину.

Большинство спортсменов ставят ступни чуть шире плеч, что позволяет распределить нагрузку и на мышцы бедер и на мышцы тазового пояса (чем шире стойка, тем больше включаются мышцы таза; чем она уже, тем больше акцент на мышцы бедер).

При прохождении «мертвой точки» при подъеме из приседа (бедра находятся под углом в 30° по отношению к параллельной полу воображаемой линии, проведенной через ось коленного сустава) в момент нахождения в этой точке - подать таз вперед, отведя голову назад (невозможно сделать с округлой спиной и слабой группой мышц квадрицепса).

Техника приседания предусматривает медленное опускание в присед (без отбива), что снижает вероятность травмы коленного сустава или нижней части позвоночника. Траектория движения грифа штанги должна быть максимально близка к вертикальной линии, проходящей через середину ступни атлета.

Соревновательные упражнения (техника, методика тренировки):

Приседания - первое соревновательное упражнение в пауэрлифтинге. Техника приседаний сводится к следующему:

Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы ниже ости лопатки. Руки жестко удерживают штангу на месте (Наиболее удобное расположение штанги - задняя часть дельты и середина трапеции).

Расстановка ног - шире плеч, носки развернуты (Конкретная расстановка ног определяется только индивидуально пробным путем).

Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.

Голова спортсмена расположена перпендикулярно полу.

Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечить устойчивое положение

спортсмена.

Во время приседания вектор направления движения коленей совпадает с направлением стоп.

Вспомогательные упражнения для тренировки приседаний:

- Приседания классические. В тренировках техника должна быть такой же как и на соревнованиях.

Полуприседания - вырабатывают привычку к большим весам. Техника идентична приседаниям классическим, но с меньшей глубиной приседа (примерно % приседания).

Приседания медленные - техника идентична приседаниям классическим

а) медленное опускание 3-5 сек - медленно встать 3-5 сек.

б) медленное опускание - быстрое вставание.

Используются веса «60% от максимального. Низкий темп позволяет контролировать движение, позволяет хорошо нарабатывать технику приседаний и исправлять ошибки.

Приседания с задержкой. Техника идентична классическим приседаниям, темп обычный, но в движении делаются 3-4 задержки на 1-3 секунды. Цель упражнений та же, что и в медленных приседаниях. Варианты:

а) задержки делаются в движениях вниз - вверх быстро;

б) задержки делаются в движениях и вниз и вверх.

Приседания с задержкой в седе. Темп обычный но внизу делается задержка 2-3 секунды. Сед максимально глубокий. Положение ног чуть уже.

Наклоны-приседания. Сначала наклон со штангой чуть выше горизонтали. Затем таз опускается до нижней точки (плечи и штанга остаются неподвижными). Вставание в обратном порядке. В этом упражнении большая нагрузка на спину и отрабатывается взаимодействие спины и ног.

Приседания в «ножницах» - можно выполнять на подставке и без неё. Штанга лежит высоко на трапеции. Хорошо прорабатывается ягодичная и нижняя мышцы, а также квадрицепс бедра.

Приседания с узкой расстановкой ног - нагрузка на квадрицепс бедра. Садиться как можно ниже (без задержки внизу).

Приседания Гаккеншмидта - штанга держится руками сзади на уровне таза, под пятками подставка (так чтобы стоять на носках). Присесть максимально глубоко. Прорабатывается передняя часть бедра.

Жим ногами (в станке). Имитирует приседания. Не отрывать таз о скамьи, чтобы не травмировать поясницу.

Разгибание ног в станке - нагружают квадрицепс бедра.

Сгибание ног в станке - предназначены для нагрузки бицепса бедра.

Жим лежа

Жим лёжа - второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. Это упражнение предполагает жим максимально возможного веса один раз. Техника выполнения сводится к следующему:

Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, спортсмен удерживает штангу на прямых руках.

По команде штанга опускается на грудь (старт!).

По команде (жать) - штанга возвращается в и.п.

Для поднятия максимального веса необходимо использовать все возможные технические приемы, допускаемые правилами соревнований:

Необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, так как поднятие максимального веса обратно пропорционально амплитуде (учитывая что по правилам расстояние между кистями, их внутренней частью не должно превышать 81 см). Таким образом 81 см - максимально широкий хват.

Чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее количество мышц.

Упражнение необходимо выполнять равномерно (без ускорений) в медленном темпе.

Для уменьшения амплитуды движения можно приподнять грудь над скамьей (сделать мост) за счет гибкости позвоночника.

Для подключения наибольшего числа мышц к движению необходимо учитывать следующие моменты:

а) Если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс.

б) Если локти максимально разведены - нагружены грудные мышцы.

в) Оптимальное положение локтей при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц (грудные, дельты, трицепс) является угол около 45°.

Исходя из всего вышеописанного можно сформулировать основные положения для жима лежа:

- Атлет должен упираться ногами в пол и плечами в скамью, лишь касаясь ягодицами скамьи, т.е. делать «мост». При этом следует стараться «подтянуть» плечи как можно ближе к тазу.

- Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости. Ступни следует завести назад, как можно ближе к плечам.

- Хват штанги должен быть максимально разрешенным по ширине, т.е. 81 см.

Опускать штангу следует в область солнечного сплетения, угол между плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании штанги вниз, так и при жиме вверх.

Движение штанги и вниз и вверх должно быть равномерным, медленным, без рывков.

Вспомогательные упражнения для жима лёжа:

Классический жим лёжа.

Жим лёжа медленный - обычный жим лёжа, выполняемый в медленном темпе (3-4 сек. опускание, 3-4 сек. подъем). Цель упражнения - отработка правильной техники и траектории движения. Упражнение позволяет контролировать движение в течение всего упражнения.

Жим лёжа с остановками. При движении вниз делают три остановки по 3 сек. и те же остановки при движении вверх.

Жим лёжа через доску (около 10 см толщиной). Упражнение можно выполнять с «отбоем от доски», что позволяет увеличить вес.

Жим лёжа узким хватом. Упражнение позволяет усилить трицепсы и передние пучки дельтовидных мышц.

Жим лёжа широким хватом. Цель - усиление средней части грудных мышц.

Жим лёжа вниз головой. Цель - усиление нижней части грудных мышц и трицепса.

Жим лёжа на наклонной доске (угол наклона « 45°). Загружает верхнюю часть

груди и передние пучки дельтовидных мышц. Ширина хвата как в жиме лёжа.

Жим лёжа обратным хватом.

Жим лёжа негатив. С помощью поднять штангу вверх и очень медленно опустить. Вес штанги 100-110% максимума. Выполняется с 1-2 повторениями.

Статический жим (изометрия).

Тяга в пауэрлифтинге

Тяга - третье, заключительное упражнение в соревнованиях по пауэрлифтингу.

В и.п. штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать её от пола до полного выпрямления спины и ног.

В тяге движения должны выполняться медленно и равномерно, старт (отрыв от помоста) должен быть плавным и медленным. Приняв стартовое положение необходимо «обтянуться», т.е. напрячь все мышцы и прогнуть спину, плавно наращивать усилие до тех пор, пока штанга не оторвется от помоста. Движение на старте должно быть направлено не вертикально вверх, а вверх назад на пятки. Проекция центра тяжести в тяге должна проходить через пятки.

Краткая формулировка правильной тяги (классический стиль)

Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.

В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Направление стартового усилия - назад и вверх.

Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.

Темп выполнения тяги - медленный, равномерный.

Постановка ног - чуть уже плеч (классическая тяга), стопы параллельно.

Хват штанги - обычно используют разнохват на ширине плеч. При широкой расстановки ног штангу необходимо брать чуть уже, между коленями.

Техника тяги «сумо»-стиля

Расстановка ног должна быть максимально широкой.

Во время отрыва штанги от помоста голень должна быть вертикальна (или максимально приближаться к вертикале) полу.

Линия постановки стопы должна совпадать с линией движения колена.

Если у атлета более сильная спина - таз надо приподнять, переложив нагрузку на спину; если более сильные ноги - необходимо сесть пониже чтобы спина была как можно более вертикальной.

Проекцию центра тяжести спортсмена должна проходить строго через пятку.

Если атлет тянет спиной - отрыв штанги плавный, а дальше разгон.

Если атлет тянет ногами - мощный отрыв с помоста, а далее тянуть равномерно-поступательно.

Тяга в пауэрлифтинге

Тяга - третье, заключительное упражнение в соревнованиях по пауэрлифтингу.

В и.п. штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать её от пола до полного выпрямления спины и ног.

В тяге движения должны выполняться медленно и равномерно, старт (отрыв от помоста) должен быть плавным и медленным. Приняв стартовое положение необходимо «обтянуться», т.е. напрячь все мышцы и прогнуть спину, плавно наращивать усилие до тех пор, пока штанга не оторвется от помоста. Движение на старте должно быть направлено не вертикально вверх, а вверх назад на пятки.

Проекция центра тяжести в тяге должна проходить через пятки.

Краткая формулировка правильной тяги (классический стиль)

Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.

В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Направление стартового усилия - назад и вверх.

Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.

Темп выполнения тяги - медленный, равномерный.

Постановка ног - чуть уже плеч (классическая тяга), стопы параллельно.

Хват штанги - обычно используют разнохват на ширине плеч. При широкой расстановки ног штангу необходимо брать чуть уже, между коленями.

Техника тяги «сумо»-стиля

- 1) Расстановка ног должна быть максимально широкой.
- 2) Во время отрыва штанги от помоста голень должна быть вертикальна (или максимально приближаться к вертикале) полу.
- 3) Линия постановки стопы должна совпадать с линией движения колена.
- 4) Если у атлета более сильная спина - таз надо приподнять, переложив нагрузку на спину; если более сильные ноги - необходимо сесть пониже чтобы спина была как можно более вертикальной.
- 5) Проекцию центра тяжести спортсмена должна проходить строго через пятку.
- 6) Если атлет тянет спиной - отрыв штанги плавный, а дальше разгон.
- 7) Если атлет тянет ногами - мощный отрыв с помоста, а далее тянуть равномерно-поступательно.

Для техники выполнения становой тяги характерны, как и для техники приседания, два крайних стиля - очень широкая постановка ступней (сумо- стиль) и традиционная узкая постановка, а также громадное разнообразие промежуточных стилей.

Независимо от стиля, есть общие рекомендации, которые рассчитаны на то, чтобы помочь избежать травм.

Гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Никогда не делайте следующего: не округляйте позвоночник и не опускайте голову на грудь! Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). В заключительной части тяги лопатки сводятся назад-внутрь, а плечи опускаются. Начинают подъем снаряда всегда ноги (а не спина - это самая распространенная ошибка атлетов: и начинающих, и достаточно подготовленных).

3.1.9. Физическая подготовка

В тренировочном процессе выделяются общая, вспомогательная и специальная физическая подготовки, которые являются средством к соревновательной подготовке спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на правильность формирования и развития осанки, гармоничное развитие всех мышечных групп и двигательных качеств, которые способствуют достижению высоких результатов на этапах детского и массового спорта, способствует профилактике профессиональных заболеваний, является средством восстановления в спорте. Средствами ОФП для спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, являются:

Легкоатлетические упражнения: ускорения по 30-60 м., челночный бег,

прыжковые упражнения, метания, кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения: упражнения на гибкость и расслабление, упражнения развивающие координацию движений, упражнения в висах и упорах (перекладина, брусья), прыжки со скакалкой

Плавание

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка развивает специфические двигательные качества, необходимые в соревновательной деятельности: Вспомогательные упражнения для базовых (приседаний, жима лёжа и тяги) Упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры, упражнения на тренажёрах), способствующие развитию отдельных мышечных групп.

Общая и специальная физическая подготовка связаны со спортивной специализацией, они призваны в достижении спортсменами физических кондиций. Средства физической подготовки на этапах многолетней тренировки играют различную роль. На начальных этапах ОФП является средством развития и влияет на рост спортивных результатов, а на этапах специализации и спортивного мастерства приобретает функцию средств восстановления. Основная тенденция - постепенное возрастание удельного веса специальной подготовки по мере спортивного совершенствования.

Используя в тренировочных занятиях средства ОФП и СФП создается база и рост функциональной подготовленности спортсмена. Функциональная подготовка определяет экономичность и оптимальность выполнения двигательных действий.

Основными показателями функциональной подготовки являются:

Показатели специфической деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной, терморегуляторной, выделительной, защитной систем при выполнении двигательной активности.

Степень адаптации к физическим нагрузкам.

Экономичность функциональных систем во время двигательной активности.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы и нервной систем.

Прочность костей, мышечной и соединительной тканей.

Для определения приспособляемости организма к физическим нагрузкам применяется проба: отдых 3-5 минут измерить пульс за 10 сек. - 20

глубоких приседаний в равномерном темпе за 30 сек. (приседания - руки вперед - вставая - опустить) - сразу после приседаний сесть и считать пульс 10-ти секундными интервалами в течение 3 минут.

Восстановление пульса к концу первой минуты - приспособляемость к нагрузке отличная. На второй минуте - хорошая, на третьей - удовлетворительная. Если сразу после нагрузки учащение пульса произошло на 80% и более по сравнению с исходной величиной и более - это указывает на снижение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

3.3. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности;

последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Необходимо постоянно обновлять стенды спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективной формой воспитательной работы является торжественное чествование лучших спортсменов школы.

Большую роль в воспитании молодых спортсменов играют встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, рост его политического самосознания, чувство ответственности перед страной и народом. Этому служат и культурно-массовые мероприятия, которые оказывают воспитательное воздействие главным образом посредством литературы и искусства. Фильмы следует подбирать так, чтобы они в увлекательной форме воспитывали лучшие гражданские качества, оптимистическое настроение при преодолении трудностей, упорство в достижении цели.

Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 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 поездок на соревнования	В течение учебного года	
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
Турнир по мини-футболу среди детей 2009-2010 года рождения, посвященный мастеру спорта СССР по футболу, игроку команды ЦСКА, серебряному призеру чемпионата Европы по футболу среди молодежных команд, члену Олимпийской сборной СССР, Дорофееву В.И.	Сентябрь	
Осеннее первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по мини-футболу среди обучающихся младшего, среднего и старшего возраста посвященное Дню народного единства	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	

3.4. 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. Случаются и диспепсические расстройства (попросту говоря, понос или запор). 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.

С психологическим состоянием атлета на соревнованиях тесно связана и тактическая подготовка. Недопустимо, чтобы атлет прибывал на соревнования один. Создание команды помощников также способствует удачному выступлению атлета.

Чрезвычайно важен выбор веса для первой попытки атлета в каждом упражнении. Практика показала, что наиболее приемлемые правила таковы:

первая попытка должна обеспечить безопасную основу, то есть исключение баранки;

вторая попытка должна соответствовать личному рекорду атлета минус 5 кг;

третья попытка — преодоление личного рекорда.

Конечно, все зависит и от того, сколько попыток дается правилами

соревнований или организаторами конкретного состязания. Если попыток всего две, соответственно меняется и тактика, но главное — не потерять ни одной попытки.

Известный всему миру пауэрлифтер и преподаватель, профессор Фред Хэтфилд, высказал однажды полезные мысли относительно того, как атлет должен рассматривать предоставленные ему попытки.

Первая должна быть использована для прочувствования обстановки на помосте — отягощения, судей, реакции публики и просто для того, чтобы избавиться от нервозности. Ни в коем случае атлет не должен начинать с веса, большего, чем 95 % от его максимального результата.

Второй попыткой должен быть вес, в покорении которого атлет абсолютно уверен. Это около 98 % от его максимума.

Третья попытка может быть абсолютным максимумом атлета. Хэтфилд предупреждает, что все эти исчисления следует делать с учетом поправки на то, регулировал ли атлет свой вес перед соревнованиями, чтобы в ойти в другую весовую категорию.

Разберем несколько типичных ситуаций, чаще других возникающих на соревнованиях.

Если вы имеете относительно хорошие результаты во всех трех упражнениях, то ваше тактическое поведение не может быть весьма простым: оказать в них максимальный результат. При этом необходимо внимательно следить за выступлениями соперников заявлять отдельные попытки так, чтобы обойти или максимально приблизиться к ним.

Вопрос победы в данном случае решается последним упражнением — мертвой тягой. К началу этого движения тактическая, психологическая и непосредственно физическая борьба достигает наивысшего накала, и выигрывает тот, у кого более крепкие мышцы, нервы, а также воля к победе.

Если же вы сильны только в одной дисциплине, то следует придерживаться иной манеры выступления. При хорошем жиме ваш результат угнетает других, но и вы будете подавлены не важным выступлением в приседании. Из тактических соображений лучший результат должен быть показан в мертвой тяге. Как правило, именно в этом упражнении атлеты почти на 20 кг превышают результаты, показываемые на тренировках.

Поэтому спортсмен с солидными результатами в приседании и жиме и с более высокой результативностью в становой тяге имеет все шансы на победу, если вы хорошо выполняете становую тягу, то в первой попытке необходимо заказывать такой вес, который бы выровнял потери в сумме двух предыдущих упражнений. Вторую попытку лучше использовать после выхода на помост основных соперников, а третью оставить на закрепление победы.

Если вы встретились с равным противником и после двух видов показали одинаковые результаты, то преимущество в этом случае в тяге будет иметь атлет с меньшей массой, возникает психологическая борьба с повышением веса в заявках, которую выигрывает тот, кто поднимет больший вес.

При этом важно не травмироваться, чтобы сохранить себя для будущей более качественной подготовки. В любом случае мы надеемся, что ваш собственный опыт психологической борьбы и наши советы помогут вам избрать оптимальную линию поведения и выигрывать состязание у более сильного соперника, повышая прежний результат.

Главная победа над соперниками складывается из бесчисленного числа

маленьких побед над самим собой.

3.5. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «пауэрлифтинг» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности. Тренер

обязан:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений; - ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях видом спорта;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы спортсменов и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов спортивной подготовки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий. Учащиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера; иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- строго соблюдать дисциплину и указания тренера;

- заниматься в спортивной одежде и чистой, сухой обуви;

- соблюдать правила личной гигиены (аккуратная прическа, коротко стриженные ногти на руках и ногах);

- использовать замки безопасности при выполнении упражнений со штангой;

- выполнять базовые упражнения, упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, при страховке со стороны тренера либо партнера;

- обращаться предельно аккуратно с отягощениями, штангами, гантелями, все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;

- передвигаться по спортзалу не торопясь, не заходить в рабочую зону других занимающихся;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания

тренировочных занятий.

4. Система контроля и зачетные требования

Основными критериями оценки обучающихся в группах тренировочного этапа является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе (после каждого года) спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого года соответствующего этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил зачетные требования в каждой предметной области.

Обучающиеся, успешно выполнившие все аттестационные (переводные) требования, переводятся на следующий год обучения (или зачисляются на следующий этап подготовки). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе того же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении нормативов, таким обучающимся предлагается перейти на обучение по общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 5 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 р ^{аз})	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р ^{аз})
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5. Список литературы

1. Бычков А.Н., Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999
2. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Советский спорт 2005
5. Зациорский В.М., Биомеханика двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981
6. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусков С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010
7. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. – 1990.- №11. – с.26-27.
8. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера- Мир силы. – 2001. - №1. – с12.
9. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
10. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.
11. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006 Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003.
12. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005
13. Смоллов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья:

краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12. – с.3-13.

14. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://fpr-info.ru>.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах «ALLPOWERLIFTING.COM» [Электронный ресурс]. URL: <http://allpowerlifting.com>.

4. Интернет-ресурс «Мир пауэрлифтинга» [Электронный ресурс]. URL: <http://plworld.ru>.

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.