

Утверждаю,
Директор МБУДО «Дубенская ДЮСШ»
С.А. Афанасьев



Принят 05.09.2019г. протокол педагогического
совета №4

**Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа по пауэрлифтингу
для учреждений дополнительного образования физкультурно-
оздоровительной направленности**

Срок реализации программы 1 лет.

Составил: тренер-преподаватель
Борчин А.В.

Дубенки
2019г.

Пояснительная записка

Программа по пауэрлифтингу для МБОУ ДО «Дубенская ДЮСШ» составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ и Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих работу спортивной школы с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Весь учебный материал в программе излагается по группам: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (СС), высшего спортивного мастерства (ВСМ). Это позволяет дать тренеру-преподавателю единое направление в учебно-тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Основными задачами МБОУ ДО «Дубенская ДЮСШ» являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды района;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования у мужчин в 11 весовых категориях и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях начиная с 12 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья - жиму лежа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Параолимпийские Игры).

Задача данной программы максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь тренеру-преподавателю в разви-

I ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ

1.1 Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским составом спортивной школы в соответствии с Уставом МБОУ ДО «Дубенская ДЮСШ».

1.2 Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивной школы. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивную школу.

1.3 Требования к комплектованию учебных групп по пауэрлифтингу:

Группа	Год обучения	Возраст	Разряд
Спортивно оздоровительная Начальной подготовки	Весь период	9 - 22	
	1	11-12	
	2	12-13	2 юн.
Учебно-тренировочная	1	13-14	1 юн.
	2	14-15	3
	3	15-16	2
	4	16-17	1
Спортивного совершенствования	1	17-18	КМС
	2	18-22	КМС

Примечание: а) в таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп. б) в отдельных случаях, по решению тренерского совета, учащиеся не имеющие соответствующих спортив-

ных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении учебного года, в) в том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть зачислен на более старший год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

1.4 Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по физической подготовке, которые приведены в таблице 2.

1.5 Набор и прием в спортивные школы осуществляются приемными комиссиями этих школ, зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии.

II ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

2.2 Учащиеся, поступившие в спортивные школы распределяются по учебным группам с учетом: возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

2.3 Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

2.4. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы:

Год обучения	Возраст	Рекомендуемое количество учащихся в группе	Учебная нагрузка (часов)
Группы начальной подготовки			
1	13-14	15	6
2	14-15	14	9
Учебно-тренировочные группы			
1	15-16	12	12
2	16-17	12	14
3	17-18	10	16
4	18-19	8	18
Группы спортивного совершенствования			
1	20-21	6	24
2	21-22	6	26

2.5 Кроме того, учащиеся спортивной школы обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники (дома).

2.6 При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

2.7 В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

III. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП

3.1 В соответствии с общими требованиями для спортивной школы определяются и основные задачи с каждой учебной группой:

В группах начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

В учебно-тренировочных группах: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

В группах спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта России.

В группах высшего спортивного мастерства: дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу, повышение соревновательного опыта, высокого уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судьи 1 категории, под-

тверждение нормативов мастера спорта России.

3.2 Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

С целью повышения эффективности тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах третьего четвёртого годов обучения и группах спортивного совершенствования из числа одаренных спортсменов имеющих квалификацию не ниже первого спортивного разряда в ДЮСШ с. Дубенки вводятся ставки спортивных инструкторов.

Основными направлениями деятельности спортсмена-инструктора являются тренировки, подготовка и участие в соревнованиях; анализ результатов физкультурно-оздоровительной работы; организация и проведение с участием тренеров-преподавателей и родителей физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; обеспечение режима соблюдения норм и правил техники безопасности во время проводимых мероприятий; судейская практика (помощь в обеспечении судейства спортивно-массовых мероприятий); выполнение индивидуального плана подготовки, тренировочных и соревновательных заданий; поддержка высокого уровня общей физической и специальной подготовки, обеспечивающая повышение спортивных результатов; ведение учёта по выполнению заданий, предусмотренных индивидуальным планом подготовки. Совместно с тренерским составом принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса. Соблюдает нормы, обеспечивающие безопасность учебно-тренировочных заданий, правила спортивных соревнований. Осуществляет пропаганду физической культуры и спорта. Передает в ходе учебно-тренировочного процесса опыт спортивных достижений и оказывает практическую помощь молодым спортсменам.

IV. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1 Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

4.2 Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-

тренировочных занятий.

4.3 Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4.4 На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

4.5 На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

4.6 Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы. Может быть один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев. Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

4.7 В спортивных школах по пауэрлифтингу должны быть следующие документы планирования и учета работы:

по планированию:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- план уроков;

- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- по учету:
- журнал учета групповых занятий;
- дневники тренировки спортсменов;
- протоколы соревнований.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Содержание	Группы							Спортивного совершенствования	
	Спортивно-оздоровительные	Начальной подготовки	Учебно-тренировочные				Спортивно-оздоровительные		
Весь период			год обучения						
		1	2	1	2	3	4	1	2
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</i>	Количество часов								
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	1	1	1	1	1	1	1	1	1

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм учащегося	1	1	1	2	2	2	2	2	2
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа	1	1	1	2	2	2	2	2	2
6. Основы техники пауэрлифтинга	2	3	4	4	4	5	6	8	10
7. Методика обучения				1	2	2	2	6	8
8. Методика тренировки	2	4	4	4	4	5	6	8	10
9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	1	2	2	2	2		
10. Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
II. Общая и специальная физическая подготовка	2	2	3	2	2	1	1	1	1
12. Правила соревнований	1	1	1	1	2	2	3	2	2
13. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Зачетные требования	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Итого часов:	17	20	22	24	26	28	30	36	42
<i>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗА- НЯТИЯ</i>	Количество часов								

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

а) общеразвивающие упражнения	80	63	4	52	47	42	40	50	60
б) занятия другими видами спорта	80	54	0	100	85	68	58	60	65
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
а) изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга	60	80	32	232	286	323	364	477	504
б) развитие специфических качеств троеборца	60	80	32	194	234	295	353	501	528
Восстановительные мероприятия *					22	40	52	83	104
Тренерском и судейская практика	6	6	9	12	16	22	24	24	36
Контрольно-переводной экзамен по физической подготовке	9	9	9	10	12	14	15	17	17
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий								
Итого часов:	295	292	446	00	02	04	06	1212	14
Всего часов	312	312	468	24	28	32	36	1248	56

- **В количество часов годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия**

V УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**5.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всесто-

ронного физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой все-российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

5.2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Для всех учебных групп.

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэр-

лифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

5.3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и наступивания при подъеме штанги.

5.4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические фазы в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

5.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. По-

нятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

5.6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое тех-

ническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. *

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений/Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и со-

хранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимосвязь и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой "троеборец-штанга". Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

5.7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. По-

следовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

5.8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Спортивная тренировка - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок - как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях*. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

5.9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, заня-

тие).

Спортивно оздоровительный этап - 6 часов.

Содержание занятий	9	0	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	17
ОФП	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	160
Специальная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Инструктор-судейский практик		1		1		1		1		1		1	6
Контрольно-переводные экзамены	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Итого	6	6	6	7	6	6	6	7	5	6	5	6	312

Начальной подготовки этап 1 года обучения - 6 часов.

Содержание занятий	9	0	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	20
ОФП	2	2	0	9	9	9	9	9	8	8	1	1	117
Специальная подготовка	6	6	7	7	7	7	7	6	8	6	7	6	80
Техническая подготовка	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	80
Инструктор-судейский практик		1		1		1		1		1		1	6
Контрольно-переводные экзамены	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Итого	8	8	6	6	5	6	6	6	5	4	6	6	312

Начальной подготовки этап 2 года обучения - 9 часов.

Содержание занятий	9	0	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	22
ОФП	15	13	14	14	13	13	13	13	14	14	13	15	164
Специальная подготовка	11	11	11	11	10	12	11	11	11	11	12	10	132

Техническая подготовка	11	11	11	11	10	12	11	11	11	11	12	10	132
Инструктор-судейский практик		1		1	1	1	1	1	1	1		1	9
Контрольно-переводные экзамены	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Итого	40	39	39	40	37	40	39	38	40	39	39	38	468

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения - 12 часов.

Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	13	14	14	13	12	12	12	12	12	12	13	13	152
Специальная подготовка	16	16	16	16	16	17	16	16	16	17	16	16	194
Техническая подготовка	19	20	20	19	19	19	19	19	19	21	19	19	232
Инструктор-судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольно-переводные экзамены	1	1	1	1	1	1	1	1	2				10
Итого	52	54	54	52	51	52	51	51	52	53	51	51	624

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения – 14 часов.

Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
ОФП	13	12	12	13	12	12	12	12	13	13	15	15	154
Специальная подготовка	19	20	20	19	20	20	20	20	19	19	19	19	234
Техническая подготовка	24	23	24	23	24	24	25	25	23	25	23	23	286
Инструктор-судейская практика	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	16
Контрольно-переводные экзамены	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1			12

Итого

61

60

61

61

60

61

61

61

61

61

60

60

728

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения – 16 часов.

Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	28
ОФП	13	12	12	13	13	12	12	13	12	12	13	13	150
Специальная подготовка	24	25	24	25	25	24	24	26	25	25	24	24	295
Техническая подготовка	26	26	27	27	27	27	27	27	27	28	27	27	323
Инструкторско-судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Контрольно-переводные экзамены	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1			14
Итого	68	69	70	71	70	69	69	72	70	70	67	67	832

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения – 18 часов.

Содержание занятий	9	0	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	30
ОФП	12	13	13	12	12	13	13	12	13	12	13	12	150
Специальная подготовка	9	9	9	9	9	0	0	9	9	9	0	1	353
Техническая подготовка	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	364
Инструктор-судейский практикум	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	24
Контрольно-переводные экзамены	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1			15
Итого	9	9	9	8	7	9	9	8	8	7	6	7	936

Спортивного совершенствования 1 года обучения – 24 часов.

Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	6	8	4	4	3	4	5	4	4	7	2	2	193
Специальная подготовка	43	40	40	43	43	43	43	43	43	40	40	40	501
Техническая подготовка	41	38	38	41	41	41	41	41	41	38	38	38	477
Инструктор-судейская практика	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	24
Контрольно-переводные экзамены	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	17
Итого	106	102	100	105	103	105	106	105	105	101	105	105	1248

Спортивного совершенствования 1 года обучения – 26 часов.

Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретические занятия	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
ОФП	20	16	15	16	16	16	18	18	18	24	26	26	229
Специальная подготовка	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	528
Техническая подготовка	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	504
Инструктор-судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Контр. переводные экзамен	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	17
Итого	113	110	109	111	109	111	111	113	112	118	119	120	1356

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

5.10 КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма,

поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

5.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и

5.12 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

5.13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд.

Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

5.14. МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. ЭКИПИРОВКА ТРОЕБОРЦА.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для всех учебных групп.

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

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Эластичные бинты, жимовые майки и комбинезоны, ремни. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

5.15 ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Для групп начальной подготовки.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.

Для учебно-тренировочных групп.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовке троеборцев.

Для групп высшего спортивного мастерства.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и

других качеств спортсмена. Понятие о энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

VI ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.,

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга), Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,
- с гимнастической палкой,
- с набивными мячами,

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте;

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.),
- прыжки в длину с места и разбега,
- прыжки в высоту с места,
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири, спортивные игры:
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол,
- спортивные игры по упрощенным правилам, подвижные игры:
- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты,

Плавание:

- для не умеющих плавать - овладение техникой плавания,

- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.,
- прыжки, ныряние,
- приемы спасения утопающих.

VII СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

7.1 ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

Для всех учебных групп.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

7.2 ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела, Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	подтягивание	прыжки в длину	челночный бег 3x10	отжимание от пола	прыжки в длину	челночный бег 3x10
Общая физическая подготовка						
на оценку "5"	6	200	7,5	10	180	7,7
на оценку "4"	4	190	7,6	7	165	7,8
на оценку "3"	2	180	7,7	5	150	7,9
Техническая подготовка	приседание	жим лежа	тяга	приседание	жим лежа	тяга
на оценку "5"	100%	100%	100%	100%	100%	100%
на оценку "4"	85%	85%	85%	85%	85%	85%
на оценку "3"	70%	70%	70%	70%	70%	70%

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Юноши				
	Год обучения				
Общая физическая подготовка:	1	2	3	4	5
подтягивание	6	9	11	13	15
прыжки в длину с места	200	210	220	235	250
челночный бег 3x10м	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
Контрольные упражнения	Девушки				
	Год обучения				
Общая физическая подготовка:	1	2	3	4	5
отжимания от пола	10	14	18	22	25
прыжки в длину с места	180	190	200	210	220
челночный бег 3x10м	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3

Примечание: У учащихся, имеющих крайние весовые категории, критерии оценок на порядок ниже.

7.3 КОНТРОЛЬ ЗА ПРОЦЕССОМ СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

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

7.4 РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА

Упражнения, используемые в тренировке троеборца:

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

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

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

VIII ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ (НА КАНИКУЛАХ)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учетом подготовки к определенному дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность

спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

IX ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивной школе строится в соответствии с задачами, стоящими

перед каждой учебной группой.

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

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

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

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказании первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации

движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть переменным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься упражнениями со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений.