

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕРМАК»

Рекомендована к реализации
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ «Ермак»»
от « 03 » августа 2018., протокол № 07

Введена в действие приказом от
« 04 » августа 2018 г., № 59
Директор /Е.В.Дюпин



Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации программы: 8 лет

Возраст занимающихся: 10-18 лет

Составитель: Дюпин Евгений Валерьевич
тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ «Ермак»

Тугулым, 2018г

Пауэрлифтинг и бодибилдинг - близнецы-братья. Бодибилдинг, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг можно считать братьями, в связи с тем, что для достижения своих целей они используют одни и те же снаряды: штанги, тренажеры, гантели, амортизаторы, под влиянием которых и происходит рост мышечной массы. Но каждый из вышеперечисленных видов спорта ставят перед собой разные задачи. Культуристы стремятся построить пропорциональную мускулатуру, способную вызвать восхищение у судей и зрителей. Тяжелоатлеты развивают «взрывную» силу, которая поднимает наибольший вес в кратчайшее время, задачей пауэрлифтеров является развитие абсолютной силы. Эти различия накладывают отпечаток и на методику тренировок. У культуристов усилия распределяются равномерно на все мышечные группы, и в результате их развития улучшаются внешние пропорции атлета. Пауэрлифтеры и штангисты заботятся о развитии, главным образом, тех мышечных групп, которые обеспечивают достижение высоких силовых результатов. У культуристов большое разнообразие упражнений, числа подходов и повторений, стилей выполнения движений в упражнениях. Тяжелоатлеты и «лифтеры», в основном, тренируют соревновательные упражнения, и количество тренируемых упражнений за тренировку не превышает 5-7.

Если в бодибилдинге постоянным выражением объема нагрузки является количество подъемов штанги (КПШ), то в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге этого недостаточно. Но этот параметр хорош для работы с новичками и спортсменами младших разрядов. Он не зависит от квалификации, возраста, роста спортсмена. Этот параметр отражает только то, что штанга поднята столько-то раз. Он прост и удобен для учета нагрузок в занятиях, недельных и месячных циклах. Пользуясь данным параметром, легко судить о том, сколько раз надо поднять штангу, чтобы развить необходимую силу и закрепить технический навык. Но, к сожалению, этого не достаточно для подготовки мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Современные достижения невозможны без применения больших нагрузок. Но они дают эффект лишь в том случае, если чередуются с малыми и средними, создавая тем самым условия для сверхвосстановления организма после больших нагрузок. Средние нагрузки поддерживают работоспособность на определенном уровне, а малые нагрузки, используемые после больших и средних, способствуя восстановлению, значительно повышают работоспособность организма спортсменов на тренировках. Для этого необходимо учитывать основные закономерности взаимоотношений КПШ и общий тоннаж, что неизбежно приведет спортсмена к перетренированности.

1. Пояснительная записка

Актуальность. В наше сложное время, сопряженное с экологическими, социальными и экономическими неурядицами, все больший интерес представляют различные виды физической активности - мощного средства в борьбе человека как биологического вида за выживание. Приоритет остается за теми видами спорта, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечнососудистую систему, повышают иммунитет.

Программа по пауэрлифтингу составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства здравоохранения РФ и Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, Типового положения о работе учреждений дополнительного образования детей, Устава МКОУ ДОД «ДЮСШ «Ермак».

В основе данной программы лежит программа по пауэрлифтингу заслуженного тренера России Бычкова А.Н.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:

- создание условий для развития личности;
- укрепление психического и физического здоровья;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей;
- создание условий для социального и профессионального самоопределения.

Программа рассчитана на 7 лет, возраст детей от 13 до 20 лет. Комплектование спортивных групп формируются из детей примерно одного возраста, с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенности психики. В начале и в течение всего года проводится работа по технике безопасности во время работы на тренажерах.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию воспитанников, посредством систематических тренировок.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- 1.приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта, гигиены, психологии;
- 2.обучать необходимым знаниям и умениям.

Развивающие:

- 1.развивать специальные, физкультурно-спортивные способности детей;
2. развивать основные физические качества (силу, выносливость);
3. развивать координационные способности.

Воспитательные:

1. воспитывать устойчивый интерес и потребность в самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой;

2. воспитывать у детей нравственные и волевые качества;
3. воспитывать дисциплинированность, целеустремленность.

Оздоровительные:

1. содействовать укреплению здоровья занимающихся;
2. повышать уровень развития физических качеств с учетом возрастных особенностей детей.

Основные задачи в учебных группах

Группы 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.

Учебно-тренировочные группы: 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.

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

Весь учебный материал в программе делится по группам: начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочной (УТГ).

Режим занятий

Группа	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке
Начальная	1	12	6	234	КПН
подготовка	2	12	9	312	КПН + 2 юн.
Учебно - тренировочная	1	12	12	624	КПН + 1 юн.
	2	10	12	624	КПН+3

	3	8	18	936	КПН+2
	4	8	18	936	КПН+1
	5	8	18	936	КПН, 1 или КМС

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются:

групповые теоретические занятия в виде бесед. На теоретических занятиях обучающиеся 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;

практические занятия и тренировки. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом;

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

участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований.

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть (20% времени всего занятия).

Организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений.

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

Основная часть (70% времени занятия) 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, упражнения изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

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

Овладение различными необходимыми знаниями и умениями в области атлетической гимнастике и есть результат образовательного процесса.

Мониторинг образовательных результатов.

Объект мониторинга - процесс физического развития и совершенствования воспитанников.

Предмет мониторинга - уровень освоения системы знаний умений и навыков, использование знаний в самостоятельной деятельности.

Параметр - физические качества.

Критерии отслеживания:

А) силовые способности;

Б) выполнение контрольных тестов и нормативов;

В) достижение спортивного результата, выносливость, упорство, целеустремленность.

Способы отслеживания результатов

Входной контроль - для зачисления в группы детей проверяется и оценивается уровень физической подготовки по простому комплексу упражнений (приседания, жим лежа, отжимания на брусьях, подтягивание, пресс) (приложение № 1). А также индивидуальный подбор отягощений.

Текущий контроль - в течение года проводятся контрольные тренировки, составленные индивидуально.

Итоговый контроль - оценивается качество овладения техникой физических упражнений, достижение результатов по улучшению своего тела.

При реализации данной программы ожидаются следующие результаты:

Группы 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. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.

Учебно-тренировочные группы

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборцев. 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.

III. Учебно-тематический план.

План - график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 1 –го года обучения при 52 учебной неделе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	СФП	12	12	14	14	14	14	14	12	13	15	14	162	
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2						2	2		1	9	
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

План- график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 2 –го года обучения при 52 учебной неделе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	ОФП	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	160	
3	СФП	22	22	24	22	22	22	22	21	22	24	23	272	
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2						2	2		1	9	
6	Инструкторская и					2	2	2						

судейская практика													
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

План - график распределения учебных часов в учебно-тренировочной группе 1 и 2 –го года обучения при 52 учебной неделе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
3	СФП	34	34	34	34	36	34	34	34	34	35	36	35	414
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика			2	2		2	2	2					10
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

План- график распределения учебных часов в учебно-тренировочной группе 3, 4 и 5 –го года обучения при 52 учебной неделе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	29
2	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	148
3	СФП	57	57	57	57	60	55	55	55	53	55	58	57	674

		6		6	6									
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	52
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

IV. Содержание программы

Теория

Физическая культура и спорт в России.

Для всех учебных групп

Физическая культура и спорт - основная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития ребенка. 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 всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

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

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

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

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 значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

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 заболеваний).

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 для юного

троеборца.

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

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие 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.

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 техническое 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 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 на технику анатомических и 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.

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.

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 подъемами 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 перед, 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 методы отдельных психологических качеств.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

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, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

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.

Общая физическая подготовка

Для всех учебных групп

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;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Специальная физическая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

Для всех учебных групп

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действие атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

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

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

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)

Для учебно-тренировочных групп

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 на стойки.

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

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

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

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

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

Развитие специфических качеств троеборцев.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца: *приседания.* Приседания в уступающем режиме дополнительным весом, с задержкой в приседе, приседания с большим весом, 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.

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 экипировки. 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.

IV. Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение новых методик обучения, использование разнообразных форм занятий, дополнительной методической литературы, видеопрограмм, разработок ведущих специалистов в области атлетической гимнастики.

На занятиях применяются следующие методы:

рассказ;

показ;

групповой метод - хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение. И когда тренер указывает на ошибку одного из детей, другие уже стараются не повторять эту ошибку.

самостоятельное выполнение упражнений и его элементов.

Классификация упражнений, используемых в пауэрлифтинге

Согласно теории физического воспитания различают три группы физических упражнений для всех видов спорта:

соревновательные

специально-подготовительные

общеподготовительные

К соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге относятся упражнения, входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в учебно-тренировочном процессе:

приседание со штангой на спине

жим лежа на горизонтальной скамье

тяга становая

Специально-подготовительные упражнения в пауэрлифтинге - это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости):

подводящие упражнения для приседаний

подводящие жимовые упражнения

подводящие тяговые упражнения

Общеподготовительные (развивающие) упражнения в пауэрлифтинге используются, как для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела. Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие. К общеподготовительным упражнениям относятся упражнения: со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах, акробатические и гимнастические упражнения. Так как упражнения этой группы по техническим параметрам значительно отличаются от техники исполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами, они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй группы, считать основной, а нагрузку третьей группы - дополнительной.

Принципы организации учебно-тренировочного процесса

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Обучающиеся овладевают двигательными навыками на тренировках. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

Принцип сознательности и активности

Обязательным условием организации плодотворных учебных занятий является интерес занимающихся к выбранному виду спорта. Тренер-преподаватель так строит учебный процесс, чтобы участие в нем каждого из обучающихся было осознанным и активным. Занятия, построенные только на эмоциях, приводят к тому, что ученики во время тренировок стараются избегать трудностей, не работают систематически над овладением навыками. Для реализации принципа сознательности и активности тренер должен:

четко поставить задачу и объяснить, в чем важность ее решения;

указать основные пути решения задачи;

указать, каковы закономерности выполнения данного движения и как правильно его оценить;

указать средства решения задачи.

Для реализации принципа сознательности и активности следует давать обучающимся различные задания, требующие от них самостоятельности, целеустремленности и специальных знаний.

Принцип наглядности

Принцип наглядности осуществляется полнее, чем больше органов чувств занимающихся участвуют в восприятии изучаемого предмета.

В зависимости от конкретной педагогической задачи средства наглядности применяются в отдельности, последовательно и во взаимодействии. Однако если недостаточно одного объяснения, преподаватель может облегчить задачу частичным показом приема или другими средствами наглядности. Для осуществления принципа

наглядности в обучении и воспитании необходимо:

определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению общей педагогической задачи с учетом общей подготовленности и возрастных особенностей занимающихся;

методически правильно изобразить средства наглядности;

способствовать всестороннему восприятию изучаемого предмета в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

Принцип систематичности

Осуществлять принцип систематичности в спорте - значит, прежде всего, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия на высоком научно-методическом уровне, соблюдать рациональную последовательность в применении средств и методов физического воспитания.

Принцип систематичности предполагает постепенность нарастания трудности. Новый учебный материал должен основываться на хорошо освоенном пройденном материале и способствовать его закреплению и совершенствованию. Ход учебно-тренировочного процесса при достаточной однородности учебной группы необходимо регулировать, ориентируясь на тех, кто не успевает осваивать новое, постоянно поддерживая интерес к занятиям со стороны успевающих спортсменов путем разучивания дополнительных вариантов и деталей изучаемого в данный момент приема. С отстающими тренер должен проводить индивидуальные занятия, направленные на развитие определенных физических качеств, разучиванию специальных упражнений и др.

Внешним проявлением успешного осуществления принципа систематичности является хорошая успеваемость занимающихся, их желание разучивать новый учебный материал.

Для успешного осуществления принципа систематичности необходимо:

дать обучающимся комплексное представление о знаниях, умениях и навыках по периодам обучения;

весь учебный материал объединить в систему, легко разделяемую на части;

планировать изучение данной системы в соответствии с особенностями занимающихся, условиями их учебы, чередуя периоды напряженной деятельности по усвоению учебного материала с периодами его закрепления, участия в соревнованиях;

следить за тем, чтобы каждая конкретная педагогическая задача была составной частью серии педагогических задач на определенный периода обучения;

учитывать результаты учебной работы;

обеспечивать регулярность занятий.

Принцип доступности

Основное назначение принципа доступности - помочь своевременно

освоить предусмотренный программой материал. В тех случаях, когда учебный материал легко разделяется на части, его распределение по принципу «от простого к сложному», «от известного к неизвестному» обеспечивает доступность в обучении.

Для успешного осуществления принципа доступности необходимо:

подбирать учебный материал в соответствии с учебными программами и нормативными требованиями;

учитывать индивидуальные особенности обучающихся и процесс усвоения нового материала данной учебной группой;

правила принципа доступности «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному» соблюдать таким образом, чтобы не снижать инициативы обучающихся и их интереса к занятиям.

Принцип прочности

Способность обучающихся закреплять освоенные знания, умения и навыки положены в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный материал должен быть освоен и закреплен, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать.

Поэтапное закрепление двигательных навыков особенно важно при освоении основных движений. Новичок и опытный спортсмен выполняют эти движения по-разному. Это зависит от запаса сил, выносливости, уверенности, умения многократно приблизительно одинаково повторить движение. Поэтому принцип прочности предполагает поэтапное закрепление материала. Тренеру необходимо помнить, что принцип прочности, основанный на способности занимающихся закреплять приобретенные навыки, одинаково распространяется и на закрепление неправильно освоенных навыков. Потому важно прежде, чем приступать к упражнениям, способствующим закреплению навыков, убедиться, что эти навыки являются необходимыми, целесообразными и правильными.

Для успешного осуществления принципа прочности необходимо:

переходить к изучению нового материала только тогда, когда хорошо освоен предыдущий;

уметь разнообразить занятия на этапе освоения данного учебного материала, с тем, чтобы закрепление его не сводилось к простому повторению;

использовать ранее изученные навыки с положительным переносом на изучаемые в сочетаниях с подводящими упражнениями и т.д.

постепенно усложнять условия выполнения упражнений.

Выполняя традиционную программу занятий и применяя необходимые

методы обучения с соблюдением соответствующих дидактических принципов, тренер может предусмотреть любые трудности в освоении материала и своевременно помочь своим воспитанникам. Так, на первом году обучения занимающиеся бывают недостаточно дисциплинированными и внимательными, поэтому следует уделять больше внимания показу и объяснению.

Те или иные дидактические принципы в различные периоды обучения применяются в большей или меньшей мере. На отдельных занятиях начального этапа обучения основное внимание приходится уделять соблюдению принципов наглядности и активности. Иногда при начальном обучении значительная часть занятия отводится осуществлению принципа доступности. Принцип прочности фактически обеспечивается всем ходом правильно организованного педагогического процесса. Средства и методы, основанные на "использовании дидактических принципов, характеризуют нормальный учебный процесс, а степень и своевременность применения этих принципов говорят о методическом уровне этого процесса. Внешним проявлением правильной организации взаимодействия всех дидактических принципов является хорошая посещаемость занятий, высокая организованность и дисциплина занимающихся, хорошие результаты в учебно-спортивной работе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- А.Н. Бычков. Программа по пауэрлифтингу для ДЮСШ, специализированных ДЮШОР и школ ВСМ, Красноярск, 2011.
- В.И. Дикуль, А.А. Зиновьев. Как стать сильным. М., 1994.
- Для развития силы. Методические рекомендации. М., 1995.
- Закон РФ об образовании от 29.12.2013г.
- А.П. Иванюк. Методическое пособие по атлетизму. М., 1991.
- Культуризм для всех. Политпросвет, М., 1991.
- А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. Гигиена М, ФиС 1990.
- А.А. Люблинская. Детская психология М., 1972.
- Л. Остапенко. Питание в бодибилдинге, 1994.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Технические правила Федерации пауэрлифтинга России, 1995.
- Теория и практика телостроительства. М., 1993.
- Устав МКОУ ДОД «ДЮСШ «Ермак».
- Ш.К. Холодов. Азбука движения. С-Пб., 1990.
- Ю.В. Шапошников. Хочу стать сильным. М., 1992.
- В.М. Шубов. Красота силы. М., 1990.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Дюпин Евгений Валерьевич

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022