

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от «06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»
_____ Г.А. Ахмедиева
Приказ № 139 от 06.06.2023 г.

«ПАУЭРЛИФТИНГ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(направленность – физкультурно-спортивная)

Уровень программы: разноуровневая, углубленный
Вид программы: модифицированная
возрастная категория обучающихся: 12-18 лет
продолжительность образовательного процесса: 5 лет

РЕКОМЕНДОВАНО:
на заседании методического совета
Протокол № 5
от «10» мая 2023 г

Автор-разработчик:
Джочаев Алимсолтан
Магамедрасулович–
тренер-преподаватель

г. Новошахтинск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка3

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Нормативная часть учебной программы.....6
- 2.2. Учебно-тематический план.
Подготовительный уровень, первый год
обучения.....8
- 2.3. Учебно-тематический план.
Уровень освоения, второй год обучения.....15
- 2.4. Учебно-тематический план.
Уровень освоения, третий год обучения.....21
- 2.5. Учебно-тематический план.
Уровень совершенствования, четвёртый и пятый год
обучения.....25

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- 3.1 Методы отслеживания результатов реализации
программы.....33
- 3.2 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....34
- 3.3. Тренерская и судейская практика.....36

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 4.1. Техника безопасности на занятиях
по пауэрлифтингу.....37
- 4.2. Список используемой литературы.....38
- 4.3. Интернет-ресурсы.....40

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пауэрлифтинг» составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для подготовки пауэрлифтеров в спортивно - оздоровительных (СО) группах. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона «О физической культуре и спорте в РФ», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «Пауэрлифтинг» была переработана и дополнена согласно приказу № 196 от 9 ноября 2018 г. Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с «Программой развития системы образования в РФ»,

«Национальной доктрины образования Российской Федерации» в целях дальнейшего развития воспитательно-образовательного процесса была разработана программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг», на основе законодательных и нормативно-правовых документов по вопросам образования и охраны прав обучающихся:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на

базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Кодекс профессиональной этики педагогического сообщества;

18. Уставом МБУ ДО «ЦРТДиЮ», целями которого являются:

- реализации социального заказа на дополнительное образование детей;
- реализации вариативных разноуровневых дополнительных образовательных программ;

- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;
- гармоничного развития личности, способности адаптироваться к изменяющимся условиям социума;
- формирования общей культуры обучающихся;
- организации содержательного досуга;
- приобщения подрастающего поколения к духовно-ценностным приоритетам, заложенным в традиционной культуре;
- развития системы социальной защиты детей и педагогических работников;
- обеспечения гарантированной общедоступной системы дополнительного образования детей для обучающихся различного уровня социализации;
- развития творческого, интеллектуального, физического, духовно-нравственного потенциала детей;
- воспитания патриотизма, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека;
- реализации личностных качеств детей в их интересах и в интересах общества в соответствии с Конституцией Российской Федерации, региональными традициями города Новошахтинска Ростовской области.

Программа по пауэрлифтингу направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

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

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- 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 и начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи;
- выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки пауэрлифтеров.

Практика показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

При проведении учебно-тренировочных занятий используется групповой метод обучения. Программа разработана для групп начальной подготовки обучающихся 12-18 лет.

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

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

Главное внимание обращается на приспособленность организма и, в частности, сердечно – сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность

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

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей пауэрлифтингом силовым троеборьем;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Нормативная часть учебной программы

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Многолетняя подготовка пауэрлифтеров – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	6 ч. (2 занятия в неделю по 3ч)	216

Режим занятий:

Общее количество часов в год – 216

Количество часов в неделю — 6

Продолжительность занятий — 3 часа

Периодичность занятий — 2 раза в неделю

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

- приобретение опыта участия в соревнованиях
- выполнение 1 и 2 юношеских разрядов
- сдача контрольно-переводных нормативов

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя, фельдшера;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- тренерская и судейская практика.

При проведении учебно-тренировочных занятий используется групповой метод обучения. Он хорош тем, что при разучивании техники соревновательных

упражнений все учащиеся один за другим повторяют показанное упражнение, и когда тренер-преподаватель указывает на ошибку, другие стараются эту ошибку не повторять. Со временем учащиеся начинают сами указывать друг другу на допущенные ошибки. Это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков.

Тренер-преподаватель учитывает индивидуальные особенности учащихся, давая дополнительные задания для самостоятельной работы и корректируя их нагрузку в ходе общих занятий.

Режимы учебно-тренировочного работы и требования

Этап	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
ГНП (подготовительный уровень), 1-й год	15	6
УТГ (уровень освоения), 2,3-й год	15	6
УТГ (уровень совершенствования), 4,5-й год	15	6

Методическая часть учебной программы 1-й год, подготовительный уровень

№	Разделы подготовки	Количество часов (группа ГНП)
1.	Теоретические занятия	10
2.	Общая физическая подготовка	149
3.	Специальная физическая подготовка	85
3.	Участие в соревнованиях	По календарному плану
4.	Медицинский контроль	2
Всего часов	216	

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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

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

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

Примерные темы для теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
2.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
3.	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История пауэрлифтинга
4.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание

Общая физическая подготовка

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 12-летнего возраста в группе начальной подготовки. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению. При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия).

Практический материал представлен перечнем упражнений с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

1 неделя

Тренировка №1

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

Итого: 841126 подъемов.

Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке:
Х 8рХ6п (48).
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч):
8рХ6п (48).
3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):
Х 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (40).
4. Приседания со штангой «в ножницах»:
Х 5р+5рХ5п (25).
5. Гилерэкстензии:
ЮрХ4п (40).

Итого: 401161 подъем.

Тренировка №3

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

5. Спортивные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис): 30 минут. **Итого: 84175 подъемов.**

Всего за неделю: 208/362 подъема.

2 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:
X 8рX2п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п (48).
2. Жим лежа: X 6рX2л, X+5кг 6рX5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рX5п (50).
5. Приседание «в глубину»: 6рX5п (30).
6. Гилерэкстензии: 10рX5п (50).

Итого: 90/180 подъемов.

Тренировка №2

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:
X 6рX1п, X+Юкг 6рX2л, X+20кг" 5рX5п(43).
2. Жим сидя под углом: X 5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+Юкг 4рX5п (35).
3. Трицепсы на блоке: 10рX5п (50).
4. Тяга в наклоне: 6рX5п (30).
5. Жим ногами: 8рX6п (48),
6. Пресс: 10рX4п (40).

Итого: 43/253 подъема.

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
X 6рX1 п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX5п (43).
2. Жим лежа средним хватом:
X 5рX1п. X+5кг 5рX2п, X+Юкг 5рX5п (40).
3. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Отжимания на брусьях: 8рX5п (40).
5. Приседание со штангой на груди на скамейку: X 5рX2п, X+ 10кг4рX4п (26).

6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

7. Спортивные игры: 30-45 минут.

Итого: 109/115 подъемов.

Всего за неделю: 242/498 подъемов.

3 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:

Х 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (36).

2. Жим лежа средним хватом:

Х 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).

3. Отжимание от пола: (руки шире плеч). 10рХ5п (50).

4. Жим ногами: Х 8рХ1 п, Х+ 10кг 8рХ1п, Х+20кг 6рХ5п (46).

5. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25)..

6. Прыжки на «козла»: 8рХ5п (40). **Итого: 71/161 подъем.**

Тренировка №2

1. Тяга до колен: Х 5рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).

2. Жим гантелей лежа: брХбп (36).

3. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).

4. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).

5. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).

6. Пресс: 10рХ4п (40).

Итого: 35/191 подъем.

Тренировка №3

1. Приседание классическое:

Х 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п {%}.

2. Жим лежа широким хватом:

Х 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (35).

3. Отжимания от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).

4. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

5. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

6. Спортивные игры: 30-45 минут.

Итого: 71/140 подъемов.

Всего за неделю: 177/492 подъема.

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:
X 5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (35).
2. Жим лежа средним хватом:
X 8рX1 п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX5п (45).
3. Отжимание на брусьях: 8рX5п (40).
4. Разведение рук в тренажере: 10рX5п (50).
5. Приседание со штангой на груди;
X 5рX2п, X+10кг 4рX5п (30).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рX5п (25).

Итого: 10/115 подъемов.

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом:
X6рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 4рX5п(31).
2. Тяга с плинтов: X 5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (40).
3. Тяга в наклоне: 6рX5п (30).
4. Жим широким хватом:
X 5рX2п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX4п (36).
5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
6. Приседания «в глубину»: брXбп (25).

Итого: 107/105 подъемов.

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
X 6рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41).
2. Жим лежа классический:
X 5рX1 п, X+ 10кг 5рX2п, X+ 15кг 4рX5п (35).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).
5. Гиперэкстензии: 10рХ4п (40).
6. Пресс: 10рХ4п (40).
7. Спортивные игры: 30-45 минут.

Итого: 76/170 подъемов.

Всего за неделю: 293/325 подъемов

Специальная физическая подготовка

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

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

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

2- й год обучения (уровень освоения)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 36 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

№ п\п	Разделы подготовки	Количество часов (группа УТГ)
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	130
3.	Специальная физическая подготовка	70

4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Медицинское обследование	4
	Всего:	216

На этом этапе учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город на соревнованиях любого ранга.

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

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

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

Примерные темы для теоретической подготовки 2 года обучения

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

Специальная физическая подготовка 2-го года обучения

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

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

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

Содержание и структура подготовки

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

1 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку: XбрX2п, X+Юкг 5рXбп(42).
2. Жим лежа: X брX2п, X+5кг брX5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Подтягивание на перекладине: брXбп (36).

5. Пресс: 8рХ5п (40).

Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке: X 8рХ6п (48).

2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч): 8рХ6п (48).

3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):
X 5рХ2п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (40).

4. Приседания со штангой «в ножницах»: X 5р+5рХ5п (25).

5. Гиперэкстензия: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 6рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+ 15кг 5рХ5п (41).

2. Жим лежа узким хватом: X 6рХ1п, X+5кг 6рХ2п. X+10кг5рХ5п(43).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Наклоны сидя: 5рХ5п (25).

2 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 8рХ2п, X+10кг 6рХ2п, X+20кг 4рХ5п (48).

2. Жим лежа: X 6рХ2л, X+5кг брХ5п (42).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).

5. Приседание «в глубину»: 6рХ5п (30).

6. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

Тренировка №2

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:

X 6рХ1п, X+10кг 6рХ2л, X+20кг" 5рХ5п(43).

2. Жим сидя под углом: X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п (35).

3. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

4. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).

4. Жим ногами: 8рХ6п (48),

5. Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое: X 6рХ1 п, X+10кг 6рХ2п, X+15кг 5рХ5п (43).

2. Жим лежа средним хватом: X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 5рХ5п (40).

3. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).

5. Приседание со штангой на груди на скамейку: X 5рХ2п, X+ 10кг4рХ4п (26).

6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

3 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое: X 6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (36).

2. Жим лежа средним хватом: X 5рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).

3. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).

4. Жим ногами: X 8рХ1 п, X+ 10кг 8рХ1п, X+20кг 6рХ5п (46).

5. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25).

Тренировка №2

1. Тяга до колен: X 5рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).

2. Жим гантелей лежа: брХбп (36).

3. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).

4. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).

5. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).

6. Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое: X 6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+20кг 4рХ5п (40).

2. Жим лежа широким хватом: X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п (35).

3. Отжимания от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).

4. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

5. Гиперэкстензия: 10рХ5п (50).

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое: X 5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (35).
2. Жим лежа средним хватом: X 8рX1 п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX5п (45).
3. Отжимание на брусьях: 8рX5п (40).
4. Разведение рук в тренажере: 10рX5п (50).
5. Приседание со штангой на груди: X 5рX2п, X+10кг 4рX5п (30).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рX5п (25).

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом: X6рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 4рX5п(31).
2. Тяга с плинтов: X 5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (40).
3. Тяга в наклоне: 6рX5п (30).
4. Жим широким хватом: X 5рX2п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX4п (36).
5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
6. Приседания «в глубину»: брXбп (25).

Тренировка №3

1. Приседание классическое: X 6рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41).
2. Жим лежа классический: X 5рX1 п, X+ 10кг 5рX2п, X+ 15кг 4рX5п (35).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рX5п (40).
5. Гиперэкстензии: 10рX4п (40).
6. Пресс:10рX4п (40).

3 - й год обучения (уровень освоения) УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Разделы подготовки	Количество часов (группа УТГ)
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	145
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Техническая подготовка	45
6.	Контрольные нормативы	5
7.	Медицинское обследование	4
8.	Всего:	216

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу

Гигиенические требования к занимающимся

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств

Общефизическая подготовка

Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения.

Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.

Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

Упражнения с гантелями

Сгибания и разгибания туловища лежа на спине

Из положения сидя на скамейке – жим гантелей

Из положения стоя- жим гантелей

Отжимания руки на скамейке – ноги на полу

Отжимания ноги на скамейке – руки на полу

Отжимания от двух скамеек

Присед -широкая стойка ног

Выпрыгивания из полу приседа

Выпрыгивания из полного приседа

Упражнения для мышц пресса

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса

Упражнения для мышц спины

Отжимания с отягощением

Приседания с отягощением

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для ног

Упражнения для всех частей тела

Специальная физическая подготовка

Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу

Гигиенические требования к занимающимся

Упражнение со штангой.

Упражнения для мышц груди

Упражнения для мышц спины

Упражнения для дельтовидных мышц

Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье)

Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)

Упражнения для мышц голени

Упражнения на тренажере «Жим ногами»

Упражнения на тренажере «Сгибание ног»

Упражнения на тренажере «Разгибание ног»

Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.

Жим штанги лежа широким хватом.

Жим штанги под углом средним хватом.

Пуловер со штангой согнутыми руками.

Подтягивание к груди на перекладине

Тяга штанги в наклоне двумя руками.

Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине (по 15 раз).

Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.

Техническая подготовка

Жим штанги с груди стоя широким хватом.

Махи гантелями в стороны стоя.

Бицепс со штангой стоя.

Бицепс гантелями сидя попеременно.

Пресс, подъем туловища на наклонной доске 15 раз

Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10—12

Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12

Пуловер со штангой 4 по 10—12.

Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.

Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.

Бицепс со штангой стоя 6 по 8—12.

Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.

Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30.

Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30

Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.

Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.

Жим штанги лежа 6 по 12.

Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.

Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.

Тяга штанги в наклоне 4 по 8.

Подтягивания на перекладине 4 по 12.

Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10.

Сгибание рук на бицепс

Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.

Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.

Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.

Французский жим со штангой стоя 4 по 10.

Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.

Приседания со штангой на спине 6 по 10.

Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10.

Сгибание ног лежа на станке 4 по 12.

Контрольные нормативы

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 по 10.
Жим сидя из-за головы 4 по 8.
Становая («мертвая») тяга 6 по 8.
Наклоны в стороны стоя 4 по 12.
Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске 4 серии по 15—30 раз.
Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума.
Жим штанги под углом средним хватом.
Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.
Жим штанги с груди стоя широким хватом.
Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.
Бицепс со штангой стоя.
Бицепс гантелями сидя попеременно.
Приседания со штангой на плечах.
Тяга штанги до подбородка.
Становая тяга.
Бицепс со штангой стоя.
Бицепс гантелями сидя попеременно.
Жим штанги лежа 6 по 12.
Приседания без отягощения (контрольный норматив)
Приседания с отягощением (контрольный норматив)
Жим лежа без отягощения (контрольный норматив)
Жим лежа с отягощением (контрольный норматив)

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Основные тренировочные принципы для развития силы на 4-5 году обучения по программе «Пауэрлифтинг». (уровень совершенствования)

Тренировки в пауэрлифтинге отличаются исключительно силовым характером. Что означает периодическое, но регулярное наращивание

интенсивности тренировок и увеличение объема произведенной совокупной нагрузки в виде весов, которые подняты атлетом. На практике режим тренировок выглядит следующим образом: пауэрлифтер каждую тренировку работают над одним-двумя многосуставными соревновательными движениями в 4-6 подходах, с малым количеством повторений (2-5 повторов). В этом заключается еще одно отличие от бодибилдинга, в котором атлеты чаще всего за одну тренировку прорабатывают всего одну или две мышечные группы, выполняя по 3-4 рабочих подхода на среднее количество повторений (8-15) повторениях.

3.2. Составление программы тренировок по пауэрлифтингу

Тренировочные программы для занятий пауэрлифтингом должны составляться опытными спортсменами, которые разбираются в особенностях подходов к силовому тренингу, а также понимают необходимость индивидуального подхода к подбору программы тренировок, зависящая от его личных силовых качеств, опыта, а также особенностей анатомии и физиологии атлета. Каждому начинающему атлету, решившему заниматься силовым троеборьем, обязательно рекомендуется для начала освоить основы правильной техники выполнения классической тройки базовых упражнений, не лишним будет посещение какой-либо хорошей секции/школы пауэрлифтинга. Работа с персональным наставником на начальном этапе занятий, который объяснит главные принципы пауэрлифтинга и поможет максимально быстро приступить к целенаправленным эффективным тренировкам.

«Золотая тройка» пауэрлифтинга – это присед, жим штанги лежа и становая тяга. Это классические базовые упражнения. Без их выполнения невозможно добиться значительного развития силы и впечатляющих объемов мускулатуры. Кроме того, в программе пауэрлифтера должно найтись место для вспомогательных упражнений, призванных работать над слабыми местами при выполнении упражнений, лимитирующих общую работоспособность. К таким

движениям можно отнести гиперэкстензию, подтягивания широким хватом, жим ногами в тренажере, наклоны со штангой, а также отжимания на брусьях и т.д.

Пауэрлифтеру требуется большее время отдыха между подходами, нежели чем культуристу. Если в бодибилдинге оно составляет в среднем 1-2 минуты, то в пауэрлифтинге, в виду специфики тяжелой нагрузки, перед выполнением последующего подхода понадобится до 5 минут отдыха и более.

Количество тренировок в неделю: поскольку тяжелые нагрузки требуют достаточно большого времени на восстановление мышц рекомендуется остановиться на 3-х разгах посещениях зала в неделю по 2 часа.

3.3.Периодизация нагрузок в пауэрлифтинге

Тренировки в пауэрлифтинге предполагают регулярную прогрессию нагрузок, однако не получится постоянно линейно увеличивать веса на штанге от занятия к занятию, потому что подобная методика обязательно вызовет у атлета такое явление как синдром перетренированности и может привести к потере желаниа тренироваться вообще. Для предотвращения этого необходимо использовать принцип периодизации нагрузок.

Принцип сводится к чередованию нагрузок, а именно тяжелые занятия сменяются достаточно легкими, а затем легкие заменяют на тренировки со средней нагрузкой.

Такую периодизацию нагрузок можно применять как в рамках одной недели, так и на протяжении месяца, т.е. происходит использование микроциклов и мезоциклов. На практике это выглядит следующим образом:

- первая неделя (тяжелая) – атлет выполняет жим штанги лежа с весом 100 кг в 5-ти подходах на 5 повторений,
- вторая неделя (легкая) – 60 кг жим штанги в 3-х подходах на 8 повторов,
- третья неделя (средняя) – 80 кг жим штанги в 4-х подходах на 6 повторов,

Как уже отмечалось, тренировочная программа, используемая в пауэрлифтинге, составляется под каждого спортсмена индивидуально. Опытный тренер оставляет ее исходя из ваших личных особенностей, стажа занятий и результатов «проходки» (читайте о ней чуть ниже).

Наиболее распространено составление таких программ на 3-месячный период, поскольку их составление на более длительные периоды приведет к привыканию организма к нагрузке и замедлению темпов вашего прогресса. Следовательно, после занятий на протяжении трех месяцев необходимо заново сделать проходку и внести изменения в план тренировок.

Большинство программ тренировок на силу в пауэрлифтинге рассчитаны на 3 тренировки в неделю. В программе всегда между днем с приседаниями и со становой тягой стоит тренировка с жимом. Так как и в приседаниях и в становой тяге сильно задействованы ноги, то им стоит давать больше времени на восстановление, поэтому между приседом и тягой всегда ставят жим. Иногда, в один тренировочный день ставят 2 базовых упражнения, но в таком случае одно из них выполняют с большими весами, а другое с маленькими.

3.4. Проходка в пауэрлифтинге

«Проходкой» в пауэрлифтинге называют определение максимального веса в каждом из трех соревновательных упражнений, который способен поднять атлет. Грамотной составление программы тренировок требует обязательного выполнения проходки. Особенностью тренировочных программ в пауэрлифтинге является использование процентного показателя от одного повторного максимума, который поднимается спортсменом.

По этому принципу и различают 3 типа тренировок: легкие, средние и тяжелые, на которых выполняется работа с различными весами отягощения (на легкой тренировки нагрузка составляет 50 % от 1 П.М., на средней — 65%, а на тяжелой — 90%).

Выполнение проходки в пауэрлифтинге допустимо произвести на все группы мышц за один день, но необходимо сделать большой временной перерыв между подходами. К примеру, в начале выполните присед, после чего жим штанги, и в завершение становую тягу, однако обязательным условием для проходки является тщательная разминка и разогрев мышц перед каждым сверхтяжелым подходом.

Выполнять проходку необходимо постепенно увеличивая вес на штанге между подходами, вначале он увеличивается по 10 — 20 кг, в последних подходах вплоть до 2-3 кг.

Проходка предполагает выполнение с напарником. Поскольку цель состоит в том, чтобы найти максимальный вес, поэтому последний подход должен сопровождаться мышечным отказом и невозможностью самостоятельно поднять вес. В этот момент вам и потребуется напарник, иначе вас просто задавит при жиме или приседе.

3.5. Примеры программ тренировок по пауэрлифтингу

Примеры тренировочных программ по принципу периодизации по недельному циклу, при трех тренировках в неделю:

Программа тренировок 1

Первый день:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. <u>Жим штанги лежа</u> (80% от 1 П.М.)	5	5
2. <u>Приседания со штангой на плечах</u> (60 % от 1 П.М.)	5	5
3. <u>Французский жим со штангой лежа на гориз. скамье</u>	3-4	8

Второй день:

Упражнение	Подходы	
1. <u>Становая тяга</u> (80% от 1 П.М.)	5	5
2. Гиперэкстензия	3-4	10-12

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Жим штанги лежа (60% от 1 П.М.)	5	5
2. Приседания со штангой на плечах (80 % от 1 П.М.)	3-4	10-12
3. <u>Махи гантелей в стороны</u> (либо в наклоне/перед собой)	3-4	10

3. **Подъем штанги на бицепс стоя**

3-4

8-10

Третий день:

Как видно из приведенных планов занятий рабочие веса зависят от итогов проходки с максимальными весами. Это лишь общая методика выполнения, конкретный цикл составляется с помощью опытного тренера, особенно применительно к начинающим атлетам.

Программа тренировок 2

1 день (грудные мышцы):

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)	5	5
1. Жим штанги лежа (75% от 1 П.М.)	5	5
3. Жим штанги стоя _(армейский жим)	5	8-10

2 день (спина):

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)	5	5
2. Шраги со штангой	5	16-20
3. <u>Жим штанги узким хватом</u>	5	8-10

3 день (квадрицепсы и икроножные):

Упражнение	Подходы	Повторения
------------	---------	------------

1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)	5	5
2. <u>Подъемы на носки</u>	3	18-20
3. <u>Тяга штанги к подбородку</u>	4	8-10

Продолжительность этой тренировочной программы не должна быть дольше 3-х месяцев. Тренировки проходят три в неделю, при этом первую неделю нагрузка составляет с 75% от вашего повторного максимума, который был определен с помощью проходки. Вторые 7 дней работа выполняется с 80%, а затем нагрузка повышается на 2.5% с каждой последующей неделей. Как уже говорилось после завершения 3-месячного цикла эту программу необходимо поменять, вновь выполнив проходку.

Тренировочная программа 3

День 1:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Приседания со штангой на плечах (75-85 % от 1 П.М.)	5	5
2. Жим штанги лежа (65-75% от 1 П.М.)	5	16-20

День 2:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Становая тяга (75-80 % от 1 П.М.)	3-4	5
2. <u>Тяга штанги в наклоне</u>	3	6-8

День 3:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Приседания со штангой на плечах (55-65 % от 1 П.М.)	5	5
2. Жим штанги лежа (75-85% от 1 П.М.)	5	5
3. <u>Жим штанги узким хватом</u>	3-4	8-10

Занятия происходят так же три раза в неделю. Указанная программа тренировок хорошо подойдет для новичков в пауэрлифтинге. Если после выполнения тяжелых базовых движений остаются силы, то после них можно добавить по одному-двум изолирующим для проработки отдельных мышц, однако можно вполне обойтись и без их использования.

3.6. Методы отслеживания результатов реализации программы.

Программа предусматривает контролирование результативности обученности детей от подготовительного до уровня совершенствования, что позволяет уже на раннем этапе отслеживать компетенции воспитанников. Диагностирование результатов образовательного процесса предполагает проведение в соответствии с учебно-тематическим планом контрольных занятий и отчётных концертов, внутриколлективных конкурсов, в том числе командных.

Для отслеживания результатов развития мастерства детей была разработана и внедрена на практике методика реализации программы: контрольный листы мониторинга качества реализации образовательного процесса (освоение основных компетенций обучающихся в учебной деятельности). Ключевые компетенции в учебной деятельности оцениваются по 5-тибальной шкале (где 0 баллов – критический уровень, 1 балл - низкий, 2 балла - средний, 3 балла – достаточный, 4 балла - оптимальный, 5 баллов - творческий). Критерии следующие: учебно-познавательная деятельность, ценностно-смысловая, личностного совершенствования и предметная деятельность. Кроме того, педагогом отслеживается посещаемость каждого ребёнка, его участие в соревнованиях. Так же изучается уровень развития и воспитанности одарённых детей. Эти параметры изучаются педагогом-психологом и социальным педагогом совместно с педагогом дополнительного образования.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга

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.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+

Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную

- развития быстроты и скоростных качеств
- развитие скоростно-силовых качеств
- развитие общей, силовой и специальной выносливости

4.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным

условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который неограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретный примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

4.3. Тренерская и судейская практика

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

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря.

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

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

4.4. Рекомендации по участию в соревнованиях

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

4.5. Правила соревнований, их организация и проведение

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

4.6. Техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с

помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

При занятиях пауэрлифтингом, в первую очередь, важно обратить внимание на состояние здоровья. Не должно быть никаких проблем с сердечно - сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др.

Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

4.7. Как избежать травм в пауэрлифтинге

В начале занятий по пауэрлифтингу не пытайтесь самостоятельно изучать технику выполнения тяжелых сложных движений, обратитесь за помощью к тренеру либо опытному атлету, это сократит вам время, а также в десятки раз сократит риск получения травм.

При правильной технике движений вероятность получения травм (растяжений, ушибов, а также разрывов мышц, связок и сухожилий) сводится к минимуму.

Нагрузки наращиваются постепенно, не гонитесь за весами на штанге, делайте все по плану и своевременно.

Чтобы фиксировать поясницу и позвоночник при тяге и в приседаниях используйте тяжелоатлетический пояс. Для защиты коленей можно воспользоваться эластичными бинтами, бандажами или специальными наколенниками.

4.7.Список используемой литературы:

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
Лукиянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г,№1

5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000
9. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

4.8. Интернет-ресурсы

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

