

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Петуховская детско-юношеская
спортивная школа»**

ПРИНЯТА:
на Педагогическом
совете МБУДО
«Петуховская ДЮСШ»
протокол № 1 от 22.05. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Петуховская
ДЮСШ» _____
К.В. Горохов
Приказ № 22 от 22.05. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ПАУЭРЛИФТИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

срок реализации 1 год

Возраст: от 10 до 11 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель
в/к Бересневичус А.В.

Петухово
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы	5
3. Сроки реализации программы	7
4. Учебный план	12
5. Список литературы	30
6. Методическое обеспечение программы	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, происходит от английского слова «Powerlifting» которое переводится как: power- сила, lifting- поднятие. Это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей регулярно занимаются бодибилдингом, культуризмом и пауэрлифтингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси, ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта и является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает пауэрлифтинг одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Пауэрлифтинг гармонично развивает мускулатуру всего тела. Привлекательность его состоит в том, что все движения естественны и в

полной мере описывают физические способности атлета. Благодаря упражнениям с отягощениями учащиеся укрепляет костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее, учащийся приобретает правильную осанку, повышается тонус, появляется уверенность в своих силах. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой растущему организму человека.

Программа направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, подвижные и спортивные игры, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке учащихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Актуальность данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, в укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают подростков от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. В пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем

предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью.

2. Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом). Развитие потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- сформировать знания по анатомии, физиологии и гигиене (строение и функции мышц, режим дня, питание спортсмена);
- дать учащимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга);
- прививать интерес к силовому троеборью (пауэрлифтингу), выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- обучить основным упражнениям пауэрлифтинга, научить технически правильно их выполнять;
- научить правильному дыханию.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: силу, выносливость, координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развивать дыхательную систему, укреплять опорно-двигательный и костно-связочный аппараты;
- развивать силовые качества и повышать возможности функциональных систем организма;

- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличение силы и мышечного объема.

развивать умение взаимодействовать в коллективе, доводить начатое дело до конца.

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- воспитывать аккуратность, опрятность, культуру поведения;
- подготовка учащихся к службе в Российской Армии;
- воспитывать силу воли, мужество, стойкость, патриотизм;
- воспитывать самодисциплину;
- профилактика асоциального поведения подростков.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от типовых программ является то, что в ней систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтингом, она объединяет в себе разделы по изучению бодибилдинга, силовой гимнастики, общей физической подготовки, а так же основы анатомии, физиологии, гигиены и правильного питания. Отличие данной программы заключается еще и в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы – от 10 до 11 лет включительно.

Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению заявления от родителей и медицинской справки о состоянии здоровья. Программа предусматривает также работу с одаренными детьми и

детьми с ограниченными возможностями здоровья, не имеющими медицинских противопоказаний.

Для усиления эффективности работы с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья по программе предусмотрена индивидуальная работа. На занятиях используются новые образовательные технологии, инновационные формы и личностно-ориентированный подход, где обучение строится с учетом развитости индивидуальных способностей и уровня сформированности знаний, умений учебного предмета.

3. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

В группах занимаются дети в возрасте от 10 до 11 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Состав групп зависит от степени подготовленности детей, их возраста.

Количество часов в неделю составляет 6 часов, в год - 162 часа. Распределение учебного времени является примерным и может корректироваться в зависимости от уровня подготовленности детей. Продолжительность одного занятия - 90 минут.

Процесс обучения по данной программе может быть продолжен по программе «Пауэрлифтинг», рассчитанной на 4 года обучения с 12 лет.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, работа по подгруппам, индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, соревнования и т.д. Занятия проводятся согласно расписанию, утверждённого директором учреждения.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- зачет.

В основе данной программы лежит система Джо Вейдера, которая включает в себя три основных фактора: тренинг, питание, отдых. Джо

Вейдер вывел основной принципиальный тезис, который заложен в любом атлете: «Сделай свое тело, достойным своего духа».

Пауэрлифтинг состоит из трёх упражнений:

1. приседания со штангой на спине;
2. жим штанги лежа;
3. становая тяга штанги.

Эти упражнения называются «базовыми» и направлены на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также при подготовке к службе в армии.

Структура занятия состоит из трех частей:

- подготовительная (разминочный комплекс, ОРУ);
- основная (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники);
- заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Организационно-педагогические условия:

Занятия по пауэрлифтингу проводятся в тренажерном зале.

К работе по данной программе допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение программы: тренажеры на все группы мышц, пояс атлетический, эластичные бинты, гантели сборные, весы, обручи гимнастические, скакалки, секундомер, беговая дорожка;

скамейка; турник; стойки для гантелей, блинов; стойки для приседаний, жимов скамьи для жима лежа; штанга сборная.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Предметные результаты:

К концу обучения учащиеся:

будут знать:

- терминологию по предмету;
- технику выполнения базовых упражнений;
- технику безопасности и технику выполнения страховки партнера;
- основы анатомии, физиологии, питания;

научатся:

- выполнять базовые упражнения;
- самостоятельно проводить разминку.

Личностные результаты:

В процессе реализации общеобразовательной программы по пауэрлифтингу у учащихся будут:

- развиваться качества личности: целеустремленность, решительность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, сила воли, мужество, стойкость и патриотизм;
- сформированы: потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; уважение к старшим, нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю имеющего чувство личного достоинства); толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах занятия;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Способы отслеживания результатов педагогической деятельности:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Контрольные и фронтальные опросы, контрольные и итоговые занятия (тесты, зачет).
3. Мониторинг в форме контрольных заданий и тестов.

Контроль за усвоением общеобразовательной программы проводится:

- в начале учебного года (входной контроль) с целью определения уровня развития детей, их физических способностей и особенностей организма в форме опроса, наблюдения;

- в течение учебного года (текущий контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, готовности детей к восприятию нового материала, выявления детей, отстающих и опережающих обучение в форме наблюдения;
- по окончании изучения темы или раздела (промежуточный контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определение результатов обучения в форме контрольного занятия;
- в конце учебного года или курса обучения (итоговый контроль) с целью определения результатов обучения, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в форме зачета по ОФП, тестирования.

Ожидаемые результаты:

I год обучения

Общая физическая подготовка:

подтягивание на высокой перекладине (не менее 6-8 раз);

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз);

успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;

овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);

повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

4. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/кон троля
		всего	теория	практ ика	
1.	Вводное занятие. Входной контроль.	2	2	0	Наблюдение, опрос
2.	Теоретическая подготовка. Контрольное занятие: тест. Приложение № 1)	20	19	1	Опрос, тест
3.	Общая физическая подготовка Контрольное занятие. Приложение № 2	50	10	40	Наблюдение, опрос, зачет,
4.	Специальная физическая подготовка Контрольное занятие. Приложение № 3	76	15	61	Наблюдение, опрос, практическое задание
5.	Методики тренировок для начинающих	10	5	5	Наблюдение, опрос
6.	Итоговое занятие. Приложение № 4	4	-	4	Соревнование, тест
	Итого:	162	56	106	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Ознакомление с коллективом, с программой обучения. Инструктаж по ТБ. Время занятий и отдыха. Входной контроль (опрос, наблюдение) 2ч.

2. Теоретическая подготовка 20ч.

1. Физическая культура и спорт в России.

2. История развития пауэрлифтинга, спортсмены, популяризирующие пауэрлифтинг.

3. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина

4. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки.

5. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования.

6. Профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

7. Основы анатомии, строение человека, типы телосложения. Основные и вспомогательные мышечные группы.

8. Физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

9. Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

10. Врачебный контроль. Самоконтроль, дневник спортсмена.

11. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

12. Тип телосложения.

13. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

14. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

15. Психологическая подготовка.

16. Общая и специальная физическая подготовка.

17. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга, спортивная экипировка. Штанги. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Наглядная агитация.

18. Техника правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление.

19. Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

20. Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия.

Контрольное занятие: тест. Приложение № 1

3. Общая физическая подготовка 174ч.

3.1. Общая физическая подготовка

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.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

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

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

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

Общие развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки.

Контрольное Занятие: зачет по ОФП. Приложение № 2

4. Специальная физическая подготовка 112ч.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

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

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

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма 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 ШТАНКИ С ПОМОСТА. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЦ.

Для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапецевидная мышца - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.

Дельтовидная мышца - жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;

Трехглавая мышца плеча - французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья - круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца - полувер со штангой.

Большая грудная мышца - отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук,

жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота - подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

Четырехглавая мышца бедра - степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед - в сторону - назад) как с гантелями, так и со штангой.

Мышцы задней поверхности бедра - в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.

Икроножные мышцы - поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание.

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног

сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лежа.

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

Тяга.

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

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Для групп начальной подготовки:

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 и вертикальное перемещение штанги.

Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

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

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

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

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

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

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

Контрольное занятие: практическое задание: проходка. Приложение № 3

5. Методики тренировок для начинающих.

Методика «Суперподхода».

Методика супермножественного подхода.

Методика подходов.

Методика прогрессивной сверхнагрузки.

Методики периферийной сердечной активности (ПСА).

Методика круговой тренировки «Сплинт».

6. Итоговое занятие: соревнование, тест. Приложение № 4

Календарный учебный график

Месяц	Число	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля/аттеста ции
		2	Вводное занятие: Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу. Программа обучения. Упражнения на развитие плечевого пояса	Опрос, наблюдение
			Гигиенические требования к занимающимся, упражнения на развитие мышц спины	Опрос, наблюдение
			Влияние физических упражнений на организм спортсмена, упражнения на развитие мышц ног и гибкости.	Опрос, наблюдение
			Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств, упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища	Опрос, наблюдение
			Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.	Опрос, наблюдение

			Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения.	Опрос, наблюдение
			Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.	Опрос, наблюдение
			Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.	Опрос, наблюдение
			Упражнения с гантелями	Опрос, наблюдение
			Сгибания и разгибания туловища лежа на спине	Опрос, наблюдение
			Из положения сидя на скамейке – жим гантелей	Опрос, наблюдение
			Из положения стоя - жим гантелей	Опрос, наблюдение
			Отжимания руки на скамейке – ноги на полу	Опрос, наблюдение

			Отжимания ноги на скамейке – руки на полу	Опрос, наблюдение
			Отжимания от двух скамеек	Опрос, наблюдение
			Присед -широкая стойка ног	Опрос, наблюдение
			Выпрыгивания из полу приседа	Опрос, наблюдение
			Выпрыгивания из полного приседа	Опрос, наблюдение
			Упражнения для мышц пресса	Опрос, наблюдение
			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	Опрос, наблюдение
			Упражнения для мышц спины	Опрос, наблюдение

			Контрольное занятие. Приложение № 1	Тест
			Правила техники безопасности на занятиях по бодибилдингу	Опрос, наблюдение
			Гигиенические требования к занимающимся	Опрос, наблюдение
			Упражнение со штангой.	Опрос, наблюдение
			Упражнения для мышц груди	Опрос, наблюдение
			Упражнения для мышц спины	Опрос, наблюдение
			Упражнения для дельтовидных мышц	Опрос, наблюдение
			Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье)	Опрос, наблюдение
			Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	Опрос, наблюдение

			Упражнения для мышц голени	Опрос, наблюдение
			Упражнения на тренажере «Жим ногами»	Опрос, наблюдение
			Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	Опрос, наблюдение
			Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	Опрос, наблюдение
			Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	Опрос, наблюдение
			Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.	Опрос, наблюдение
			Контрольное занятие. Приложение № 2	Зачет
			Жим штанги с груди стоя широким хватом.	Опрос, наблюдение
			Махи гантелями в стороны стоя.	Опрос, наблюдение
			Бицепс со штангой стоя.	Опрос,

				наблюдение
			Бицепс гантелями сидя попеременно.	Опрос, наблюдение
			Пресс, подъем туловища на наклонной доске (25 раз)	Опрос, наблюдение
			Контрольное занятие : Проходка Приложение № 3	Зачет
			Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12	Опрос, наблюдение
			Пуловер со штангой 4 по 10—12.	Опрос, наблюдение
			Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.	Опрос, наблюдение
			Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.	Опрос, наблюдение
			Бицепс со штангой стоя 6 по 8—12.	Опрос, наблюдение
			Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.	Опрос,

				наблюдение
			Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30.	Опрос, наблюдение
			Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30	Опрос, наблюдение
			Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.	Опрос, наблюдение
			Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.	Опрос, наблюдение
			Жим штанги лежа 6 по 12.	Опрос, наблюдение
			Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.	Опрос, наблюдение
			Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.	Опрос, наблюдение
			Тяга штанги в наклоне 4 по 8.	Опрос, наблюдение

			Подтягивания на перекладине 4 по 12.	Опрос, наблюдение
			Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10.	Опрос, наблюдение
			Сгибание рук на бицепс	Опрос, наблюдение
			Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.	Опрос, наблюдение
			Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.	Опрос, наблюдение
			Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.	Опрос, наблюдение
			Французский жим со штангой стоя 4 по 10.	Опрос, наблюдение
			Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.	Опрос, наблюдение
			Приседания со штангой на спине 6 по 10.	Опрос,

				наблюдение
			Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10.	Опрос, наблюдение
			Сгибание ног лежа на станке 4 по 12.	Опрос, наблюдение
			Итоговое контрольное занятие: Приложение № 4	Зачет

5. Список литературы:

Список литературы для педагога:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.

Список литературы для обучающихся:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Приложение № 1

Контрольное занятие:

Тест

1. Как еще назывался Пауэрлифтинг

- а) Силовое двоеборье
- б) Силовое троеборье
- в) Силовое одноборье

2. Какое упражнение на соревнованиях по пауэрлифтингу выполняется первым?

- а) Жим стоя
- б) рывок штанги
- в) Приседание со штангой на плечах
- г) жим штанги лежа
- д) Становая тяга

3. Какое упражнение на соревнованиях по пауэрлифтингу выполняется вторым?

- а) Толчок штанги
- б) Приседание со штангой на плечах
- в) Становая тяга
- г) Жим лежа

4. Какое упражнение на соревнованиях по пауэрлифтингу выполняется третьим?

- а) Толчок штанги
- б) Приседание со штанги на плечах
- в) Становая тяга
- г) Жим лежа

5. Рывок это.....

А) упражнения

Б) упражнение средним хватом в «разножку»

В) упражнение 2-мя руками , широким хватом в низкий сед

6. Упражнение выполняемое в статическом режиме называют :

А) динамический режим

Б) изометрический режим

В) изотонический режим

7. Тяжёлая атлетика является

А) скоростно-силовым видом спорта

Б) силовым видом спорта

В) циклическим видом спорта

8. Профессиональной обувью штангиста называются:

А) бутсы

Б) кеды

В) штангетки

9. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «приседание» по 3 раза с 90% весом

А) выносливость

Б) гибкость

В) сила

10. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?

а) Растягивающие

б) Силовые

в) Аэробные

г) Анаэробные

11. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

а) Силовые

б) Координационные

в) Растягивающие

г) Дыхательные

12. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

а) Общая

б) Специальная

в) Силовая

г) Скоростная

13. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...

а) Линейное, ступенчатое, волнообразное

б) Прямое, короткое, прерывистое

в) Непрерывное, длительное

г) Смешанное

14. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?

а) Выполняемых с минимальной скоростью

б) Выполняемых с максимальной скоростью

в) Упражнений на силу

г) Аэробных упражнений

15. Что значит «покладистый режим работы мышц»?

а) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)

б) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)

в) Длина мышечного волокна не меняется

г) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

16. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

а) Скоростная

б) Силовая

в)Гибкость

г)Общая выносливость

17.Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

а)Трудолюбие

б)Сознание

в)Активность

г)Доступность

18.Что не относится к физическим способностям?

а)Сила воли

б)Сила

в)Выносливость

г)Гибкость

19.Укажите принципы применения физических упражнений ...

а)Все перечисленные

б)Рациональное распределение во времени

в)Доступность и прогрессирование

г)Сознание и активность

20. правильное последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями

а)Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость

б)На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые

в)Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые

г)На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые

Приложение № 2

Контрольное занятие: зачет по ОФП.

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,2
Челночный бег 3x10 м	Не более 9 с	Не более 10,5
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 9	Не менее 5
Подъем туловища лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130	Не менее 125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 3

Контрольное занятие: проходка

№	упражнения	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Сумма баллов
1	Приседание				
2	Жим лежа				
3	Становая тяга				
				Итого:	

Приложение № 4

Итоговое занятие: соревнования на выполнение норм массовых разрядов
Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм) для мальчиков

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
66	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0

Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм) для девочек

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
43	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
47	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
52	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
57	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
63	230,0	200,0	180,5	160,0	140,0	125,0
72	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
84	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
84+	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0