

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ № 22 Протокол № 3
от 18.12.2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу
для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе**

Срок реализации программы – весь период

Возрастная адресация: от 10 лет

Разработчики:

Алексеева С.В.- заместитель директора по
спортивной работе
Салманов О.А.- тренер-преподаватель
отделения пауэрлифтинг

Уфа

2023 год

Содержание

- I. Пояснительная записка
 - 1.1. Общие положения
 - 1.2. Цели и задачи
 - 1.3. Реализация программы
- II. План-график распределения часов. Календарный план-график.
- III. II. 1. Учебно-тематический план на спортивно-оздоровительном этапе
- IV. Организация работы тренировок на спортивно-оздоровительном этапе
- V. Содержание курса
 - IV. 1. Содержание курса на спортивно-оздоровительном этапе
 - V. Списки литературы
 - VI. 1. Список литературы для тренера
 - VII. V.2. Список литературы для родителей
 - VIII. V.3. Список литературы для спортсменов

Пояснительная записка

I. 1 Общие положения

I.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десяток человек.

Пауэрлифтинг ([англ. powerlifting](#); *power* - сила + *lift* - поднимать) - силовой вид [спорта](#), суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: [приседания](#) со [штангой](#) на плечах, [жим штанги лежа](#) на горизонтальной скамье и [тяга](#) штанги - которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](#).

Если вы задумали укрепить свое здоровье, если хотите стать хотя бы чуть-чуть сильнее, то непременно подружитесь с пауэрлифтингом. Занятия этим видом спорта преобразуют любого человека. Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Поэтому, не имея идеальных данных, при упорном занятии пауэрлифтингом вы не только сможете победить самого себя - прежде слабого, худосочного или тучного, но и преодолеть путь от новичка до чемпиона. Попробуйте преодолеть собственную слабость, неразвитость и будьте уверены: скоро у вас появится вкус к маленьким победам не только над самим собой, но и над сильными соперниками, на которых вы ранее могли смотреть только «снизу вверх».

Итак, попробуйте сделать первый шаг!

Этим видом спорта никогда не поздно заняться как мужчинам, так и женщинам, юношам и девушкам.

Используя упражнения пауэрлифтинга, спортсмены в других видах спорта могут значительно повысить свои результаты.

Рабочая программа разработана на основе общеразвивающей программы по пауэрлифтингу в области физической культуры и спорта.

Настоящая программа предназначена для работы с воспитанниками спортивно-оздоровительной группы.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям пауэрлифтинга.

4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.

5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических качеств.

6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники.

7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Рабочая программа для спортивно-оздоровительных групп рассчитана на 236 часов тренировочных занятий, 6 часов в неделю. Контингент обучающихся - минимальный возраст для зачисления 10 лет и далее без ограничений.

Механизмом оценивания полученных результатов является промежуточный контроль освоения технических элементов, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, а также технической подготовке.

Группы комплектуются по желанию лиц, проходящих спортивную подготовку, имеющих медицинский допуск для занятий пауэрлифтингом, на основании приказа директора. Допускается формирование разновозрастных групп.

Тренировочное занятие состоит из двух часов. Продолжительность одного тренировочного занятия - 60 мин. с перерывом 5 мин. для отдыха спортсменов.

Структура занятия состоит из трех частей:

- ✓ подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
- ✓ основной (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).

Форма занятий - групповая.

Материальное обеспечение программы

Для эффективного обеспечения программы необходимо:

- ✓ спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
- ✓ гантели сборные (0,5-30 кг);
- ✓ гири весом 16,24,32 кг;
- ✓ скакалки;
- ✓ скамейка;
- ✓ тренажеры для проработки мышечных групп;
- ✓ турник;
- ✓ стойки для гантелей, блинов;
- ✓ стойки для приседаний, жимов;
- ✓ скамьи для жима лежа;
- ✓ штанга сборная.

1.2 Цели и задачи

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Образовательные задачи:

- ✓ изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
- ✓ изучение основ анатомии и физиологии;
- ✓ изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
- ✓ изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

- ✓ развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- ✓ развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- ✓ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- ✓ обучение основным приемам техники пауэрлифтинга.

Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку в течении 1-2 го года на спортивно-оздоровительном этапе.

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
<i>Должны знать:</i>		
1.	Правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, оказание первой медицинской помощи	Опрос Наблюдение Практическое занятие
2.	Профилактику травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей. Профилактику простудных заболеваний, способы закаливания организма.	Устный опрос Теоретическое занятия Практическое занятия
3.	Историю развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм) обзорно	Опрос Теоретическое занятие
4.	Основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм	Тест на знание мышечных групп Теоретическое занятие Практическое занятие
5.	Методику построения и проведения тренировочных занятий	Практические занятия Проведение разминки, заминки
<i>Должны уметь:</i>		
1.	Совершенствовать технику выполнения упражнений пауэрлифтинга. Правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом	Практические занятия Наблюдение Исправление ошибок Сдача нормативов по СФП
2.	Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов
3.	Самостоятельно составлять комплексы упражнений для определенной группы мышц. Самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития	Практические занятия Индивидуальный контроль Наблюдение
4.	Самостоятельно составлять правильный,	Тест-расчет калорийности

	сбалансированный рацион питания, использовать витаминные добавки	Теоретические занятия Дневник наблюдений
5.	Выполнять страховочные действия	Практические занятия Наблюдение

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ освоение всех разделов программы на спортивно-оздоровительном этапе;
- ✓ 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 лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ выполнение спортивных разрядов.

Диагностика эффективности и реализации программы:

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств лиц, проходящих спортивную подготовку.

Формы подведения итогов реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе:

Промежуточный контроль:

- ✓ теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);
- ✓ практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

Итоговый контроль:

- ✓ теоретические знания (тесты, устный опрос);
- ✓ практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях);

Контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе:

№	упражнение	количество раз	уровень
1.	Подтягивание	11	очень высокий
		9	высокий
		7	средний
2.	Отжимание от брусьев	7	очень высокий
		5	Высокий
		4	средний
	Приседание	22	очень высокий
		20	высокий
		10	средний

Режимы тренировочной работы

Возраст учащихся и наполняемость групп

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе
СОГ	1 год	10	10

Объем тренировочной нагрузки

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем Тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 39 недель учебно-тренировочных занятий
СОГ	1 год	6	236

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теоретическая подготовка	6
2	ОФП	120
3	СФП и СТП	100
4	Соревнования и контрольные испытания	6
5.	Медицинское обследование	4
6.	Восстановительные	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Общее количество часов	236

Примерный план-график распределения часов в группах СОГ

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	6
2	ОФП	10	16	12	14	12	14	14	14	10	-	-	-	116
3	СФП и СТП	10	12	12	12	12	12	12	12	10	-	-	-	104
4	Соревнования и контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6
5	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	26	28	24	28	26	26	26	26	26				236

II. Тематический план

II.1. Тематический план на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	6	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом	1	
	Профилактика травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей	1	
2	История развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм)	1	
	Основы анатомии и физиологии	1	
3	Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта	1	
	Профилактика простудных заболеваний, способы закаливания организма	1	
	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	
	Оказание первой помощи, основы спортивного массажа	3	
4	Влияние витаминов и пищевых добавок на организм обучающихся	1	
	Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств	1	
5	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц	2	
	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп	1	
6	Методика построения и проведения тренировочных занятий	2	
	Психологическая подготовка	2	
	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	
	<i>Общая физическая подготовка</i>		116
16.	Общеразвивающие упражнения без предметов		25
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами		25

18.	Легкая атлетика		16
19.	Спортивные игры		30
20.	Подвижные игры		20
	<i>Техническая подготовка</i>		104
21.	Приседание. Съём штанги со стоек. Вставание из под седла		10
22.	Жим лежа. Жим от груди		12
23.	Тяга. Способы захвата. Разновидности старта		12
24.	Съём штанги с помоста		12
25.	Подведение рук под гриф штанги		12
26.	Постановка штанги на стойки		12
27.	Постановка индивидуальной техники		22
28.	Ударный метод развития взрывной силы мышц		6
29.	Избирательная тренировка отдельных мышц		6
30.	Соревнования		6
	Итого за год:	6	236
	Всего:	236	

Календарно - тематическое планирование

N п.п	Месяцы	недели	Содержание уроков	Количество часов		
				Всего	Теор	Практ
1	Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности	2	2	
2	Сентябрь	1 неделя	Повторение пройденного материала	2		2
3	Сентябрь	1 неделя	Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2		2
4	Сентябрь	2 неделя	Начальные веса в пауэрлифтинге	2		2
5	Сентябрь	2 неделя	Тренировочные рекомендации	2	2	
6	Сентябрь	2 неделя	Тренировки по раздельной системе	2		2
7	Сентябрь	3 неделя	Силовые и объёмные тренировки	2		2
8	Сентябрь	3 неделя	Расчет процентов по силовым тренировкам	2		2
9	Сентябрь	3 неделя	Дополнительные упражнения для жима лежа	2		2
10	Сентябрь	4 неделя	Дополнительные упражнения для приседания	2		2
11	Сентябрь	4 неделя	Дополнительные упражнения для становой тяги	2		2

12	Сентябрь	4 неделя	Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой	2		2
13	Сентябрь	5 неделя	Подготовка спортсмена к соревнованию	2	2	
14	Сентябрь	5 неделя	Жим лёжа с "досок"	2		2
15	Октябрь	1 неделя	Закрепление техники упражнений	2		2
16	Октябрь	1 неделя	Приседание на скамью	2		2
17	Октябрь	1 неделя	Зачетное занятие(проходка)	2		2
18	Октябрь	2 неделя	Восстанавливающее занятие	2		2
19	Октябрь	2 неделя	Закрепление техники упражнений	2		2
20	Октябрь	2 неделя	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности	2	2	
21	Октябрь	3 неделя	Приседание на скамью	2		2
22	Октябрь	3 неделя	Жим лёжа с "досок"	2		2
23	Октябрь	3 неделя	Закрепление техники упражнений	2		2
24	Октябрь	4 неделя	Дополнительные упражнения для становой тяги	2		2
25	Октябрь	4 неделя	Повторение пройденного материала	2		2
26	Октябрь	4 неделя	Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2		2
27	Октябрь	5 неделя	Начальные веса в пауэрлифтинге	2		2
28	Октябрь	5 неделя	Тренировочные рекомендации	2	2	
29	Ноябрь	1 неделя	Тренировки по раздельной системе	2		2
30	Ноябрь	1 неделя	Силовые и объёмные тренировки	2		2
31	Ноябрь	1 неделя	Расчет процентов по силовым тренировкам	2		2
32	Ноябрь	2 неделя	Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2		2
33	Ноябрь	2 неделя	Тренировочные рекомендации	2	2	
34	Ноябрь	2 неделя	Начальные веса в пауэрлифтинге	2		2
35	Ноябрь	3 неделя	Закрепление техники упражнений	2		2
36	Ноябрь	3 неделя	Дополнительные упражнения для жима лежа	2		2
37	Ноябрь	3 неделя	Дополнительные упражнения для приседания	2		2
38	Ноябрь	4 неделя	Дополнительные упражнения для становой тяги	2		2
39	Ноябрь	4 неделя	Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой	2		2
40	Ноябрь	4 неделя	Подготовка спортсмена к соревнованию	2	2	
41	Ноябрь	5 неделя	Жим лёжа с "досок"	2		2
42	Декабрь	1 неделя	Повторение пройденного материала	2		2
43	Декабрь	1 неделя	Приседание на скамью	2		2
44	Декабрь	1 неделя	Зачетное занятие(проходка)	2		2
45	Декабрь	2 неделя	Восстанавливающее занятие	2		2
46	Декабрь	2 неделя	Закрепление техники упражнений	2		2
47	Декабрь	2 неделя	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности	2	2	
48	Декабрь	3 неделя	Повторение пройденного материала	2		2
49	Декабрь	3 неделя	Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2		2
50	Декабрь	3 неделя	Начальные веса в пауэрлифтинге	2		2
51	Декабрь	4 неделя	Тренировочные рекомендации	2	2	
52	Декабрь	4 неделя	Тренировки по раздельной системе	2		2
53	Декабрь	4 неделя	Силовые и объёмные тренировки	2		2
54	Декабрь	5 неделя	Расчет процентов по силовым тренировкам	2		2
55	Декабрь	5 неделя	Дополнительные упражнения для жима лежа	2		2
56	Январь	1 неделя	Дополнительные упражнения для приседания	2		2
57	Январь	1 неделя	Дополнительные упражнения для становой тяги	2		2
58	Январь	1 неделя	Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой	2		2
59	Январь	2 неделя	Подготовка спортсмена к соревнованию	2	2	
60	Январь	2 неделя	Жим лёжа с "досок"	2		2
61	Январь	2 неделя	Приседание на скамью	2		2
62	Январь	3 неделя	Зачетное занятие(проходка)	2		2

63	Январь	3 неделя	Восстанавливающее занятие	2		2
64	Январь	3 неделя	Закрепление техники упражнений	2		2
65	Январь	4 неделя	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности.	2	2	
66	Январь	4 неделя	Повторение пройденного материала	2		2
67	Январь	4 неделя	Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2		2
68	Февраль	1 неделя	Начальные веса в пауэрлифтинге	2		2
69	Февраль	1 неделя	Тренировочные рекомендации	2	2	
70	Февраль	1 неделя	Тренировки по раздельной системе	2		2
71	Февраль	2 неделя	Силовые и объёмные тренировки	2	1	1
72	Февраль	2 неделя	Расчет процентов по силовым тренировкам	2		2
73	Февраль	2 неделя	Дополнительные упражнения для жима лежа	2		2
74	Март	3 неделя	Инструкция по технике безопасности	2	2	
75	Март	4 неделя	Повторение пройденного материала	2		2
76	Март	4 неделя	Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2		2
77	Март	4 неделя	Начальные веса в пауэрлифтинге	2		2
78	Март	5 неделя	Тренировочные рекомендации	2	2	
79	Март	5 неделя	Тренировки по раздельной системе	2		2
80	Апрель	1 неделя	Силовые и объёмные тренировки	2		2
81	Апрель	1 неделя	Расчет процентов по силовым тренировкам	2		2
82	Апрель	1 неделя	Дополнительные упражнения для жима лежа	2		2
83	Апрель	2 неделя	Дополнительные упражнения для приседания	2		2
84	Апрель	2 неделя	Дополнительные упражнения для становой тяги	2		2
85	Апрель	2 неделя	Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой	2		2
86	Апрель	3 неделя	Подготовка спортсмена к соревнованию	2	2	
87	Апрель	3 неделя	Жим лёжа с "досок"	2		2
88	Апрель	3 неделя	Приседание на скамью	2		2
89	Апрель	4 неделя	Зачетное занятие(проходка)	2		2
90	Апрель	4 неделя	Восстанавливающее занятие	2		2
91	Апрель	4 неделя	Закрепление техники упражнений	2		2
92	Май	1 неделя	Инструкция по технике безопасности.	2	2	
93	Май	1 неделя	Повторение пройденного материала	2		2
94	Май	1 неделя	Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2		2
95	Май	2 неделя	Начальные веса в пауэрлифтинге	2		2
96	Май	2 неделя	Тренировочные рекомендации	2	2	
97	Май	2 неделя	Тренировки по раздельной системе	2		2
98	Май	3 неделя	Силовые и объёмные тренировки	2	1	1
99	Май	3 неделя	Расчет процентов по силовым тренировкам	2		2
100	Май	3 неделя	Дополнительные упражнения для жима лежа	2		2
101	Май	4 неделя	Дополнительные упражнения для приседания	2		2
102	Май	4 неделя	Дополнительные упражнения для становой тяги	2		2
103	Май	4 неделя	Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой	2		2
104	Май	5 неделя	Подготовка спортсмена к соревнованию	2	2	
105	Май	5 неделя	Зачетное занятие(проходка)	2		2
			Всего	236	40	196

III. Организация работы тренировок на спортивно-оздоровительном этапе

В плане отражена тренировочная нагрузка для спортивно-оздоровительных групп по пауэрлифтингу (силовое троеборье) в виде 4-х и 6-ти недельных мезоциклов подготовки.

Исходная величина у начинающих атлетов всегда берется за «Х». Эта величина определяется опытным путем - методом десятикратного повторения того или иного упражнения.

Тренировочная нагрузка оценивается количеством подъемов штанги в основных и вспомогательных упражнениях. Особое внимание при этом уделяется технике выполнения основных соревновательных упражнений. От того насколько правильно она будет освоена, зависит весь дальнейший процесс становления спортивного мастерства.

Для плана приняты следующие условные обозначения: **р** - раз, (количество подъемов штанги (ТСТТТТТ) или повторений за подход), **п** - подходов. В строке **«Итого»** первая сумма показывает КПТТТ в тренируемых упражнениях, вторая - КПТТТ в общей физической подготовке и «подкачке».

1V.Содержание курса

IV.1. Содержание курса на спортивно-оздоровительном этапе

I. Теоретическая подготовка

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки.

Санитарно-гигиенические требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

История развития пауэрлифтинга, спортсмены, популяризирующие пауэрлифтинг.

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

Физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

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

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Техника правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление.

Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

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

Физиологические основы спортивной тренировки.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время соревнований.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Зачетные требования по теоретической подготовке.

II. Физическая подготовка

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Для рук и плечевого пояса - сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища - наклоны, повороты, вращения; для ног - поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки. Упражнения на формирование правильной осанки. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.
2. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.
3. **Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.
4. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.
5. **Подвижные игры.** Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

III. Техническая подготовка

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседла. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

Съем штанги 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.

Трапециевидная 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, поднятие 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 - поднятия стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Постановка индивидуальной техники выполнения упражнений силового троеборья.

Прием контрольных нормативов.

V. Списки литературы

V.1. Список литературы для тренера:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: БАМ 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.

V.2. Список литературы для родителей:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско юношеских 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 БАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.

V.1. Список литературы для лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: БАМ 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.

