МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. ДЕРГАЧИ, САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Принят
на Педагогическом Совете №1
от «30» 08 2018 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи
_____ Н.Л. Невесенко

Приказ № 54 «30» 08 2018 год

МУ ДО ДЮСШ Р.П. ДЕРГАЧИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано цифровой подписью: МУ ДО ДЮСШ Р.П. ДЕРГАЧИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2021.08.09 15:12:11 +04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик программы: Муниципальное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п. Дергачи Саратовской области

р.п. Дергачи
2018 год

1

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….. 3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….....……..…….....…. 5
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ……..... 6
2.1. Теоретическая подготовка …….……..... 6
2.2. Общая физическая подготовка …….……..... 12
2.3. Специальная физическая подготовка ……..... 14
2.4.Техническая подготовка …… 15
2.5. Инструкторская и судейская практика……..... 25
2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка ……...26
2.7. Восстановительные средства и мероприятия..…….....27
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы …...28
2.9. Объемы максимальных тренировочных нагрузок 31
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ …….. .....…32
3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся……..... 32
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы и перевода из группы в группу ……..... 34
3.3.Требования к результатам освоения программы …..……36
4.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……..37
4.1. Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка ……...37
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ …….40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу (троеборью) составлена в соответствии с Приказом от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013г., рег. № 30530),

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, как его еще иногда называют, происходит от английского слова «Powerlifting» которое переводится как: power-сила, lifting- поднятие. Пауэрлифтинг состоит из 3 упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга штанги. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета.

Силовое троеборье имеет большую популярность во всем мире. В России юноши и девушки, мужчины и женщины, ветераны спорта - активно тренируются и довольно успешно выступают на соревнованиях различного масштаба и занимают одну из высоких ступеней на пьедестале почета в мире.

.Настоящая Программа предназначена для подготовки пауэрлифтеров на этапах:

Начальной подготовки (ЭНП) со сроком реализации-3 года
Цель этапа: -
оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи этапа:
- оптимальное развитие физических качеств;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);
- изучение базовой техники пауэрлифтинга.

Тренировочного этапа (этапах спортивной специализации) (ТЭ) со сроком реализации – 2 года.

Цель этапа:
– направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи этапа:
- укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма;
-формирование спортивных двигательных умений и навыков;

-развитие общих и специальных физических качеств;
-совершенствование технической подготовки спортсмена;
-содействие формированию поведения в соответствиями требования общества;

К занятиям пауэрлифтингом допускаются мальчики, девочки, юноши и девушки, желающие систематически заниматься данным видом спорта, прошедшие медицинское обследование и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий пауэрлифтингом 13 лет.

Обучение проводится в виде практических и теоретических занятий. Практические занятия проводятся 2-3 раз в неделю, продолжительность одного занятия в учебных группах не более 3-х академических часа. Количество учащихся в группе 14-15 человек.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план
для групп начальной подготовки 1,2,3 года обучения
и тренировочных групп 1,2 годов обучения

№ п\п	Содержание материала	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап
		1-й год	2-3-й год	до 2-х лет
1	Теоретическая подготовка	15	24	31
2	Общая физическая подготовка.	93	140	188
3	Специальная физическая подготовка.	109	163	219
4	Техническая подготовка.	70	79	94
5	Инструкторская и судейская практика.	-	4	6
6	Промежуточная и итоговая аттестация	10	10	14
7	Участие в соревнованиях.	-	16	24
8	Самостоятельная работа	15	32	48
	Всего часов:	312	468	624

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. *ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

История развития пауэрлифтинга

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско- юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно - политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. 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 анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет - штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность

приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате,

органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы штанги.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий),предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы спортивного питания

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

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, специальные бинты, подставки, магнезница. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Требования техники безопасности при занятиях

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

Психологическая подготовка

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

Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувство коллективизма, выдержка, решительность, настойчивость. Поведение спортсмена.

Правила соревнований

Единая Всероссийская спортивная классификация. Возрастные группы. Весовые категории. Работа судей и секретарей. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований.

2.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.,
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частя ми тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга), Общеразвивающие упражнения с предметом:
- упражнения со скакалкой,
- с набивными мячами,

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке; Упражнения из акробатики:

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

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.),
- прыжки в длину с места и разбега,
- прыжки в высоту с места,
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири,

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол,
- спортивные игры по упрощенным правилам,

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты,

2.3.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые тренировке троеборца:

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

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

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

2.4.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех этапов подготовки.

ИЗУЧЕНИЕ 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.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

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

Техника выполнения приседаний со штангой на плечах.

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение.

Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям.

Приседание (правила и порядок выполнения).

1.После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Рис. 1 показывает правильное положение грифа на плечах. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2.Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "присесть" ("сквот"). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") содновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. .

3.Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4.Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямлен ными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несо - мненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5.Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "стойки" ("рэк"). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов - 2,3,4 или 5 - должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, как показано на приведенном ниже рисунке. (см. рис1)
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

Техника выполнения жима лежа на скамье

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек.В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("старт").

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).

3. Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Техника выполнения тяги становой

Тяга (правила и порядок выполнения)

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "вниз" ("даун"). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения
штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля - очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ - это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены вразные стороны - одна ложиться на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

Техника «Сумо»

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличатся тем, что хват реками уже постановки ног (на ширине плеч).

Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 - 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); спина прямая или небольшой прогиб в пояснительном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги.

Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный съем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

Альтернативный вариант идеальной техники

Сумной стиль при более узкой стойке; угол между ступнями 100/130, больший наклон корпуса вперед, спина прямая или с незначительным прогибом назад в поясничном отделе, слегка опущенные плечи накрывают гриф штанги. При этом

незначительно увеличивается расстояние, на стене более активно работают мышцами передней и задней поверхности бедра, что значительно облегчает съем.

Недопустимые ошибки

1.Округленные спины повышают вероятность травмирования, а также застревания штанги в мертвых точках.

2.Центровка штанги должна приходиться на середины стопы.

3.Отматывание грифа на себя.

4.Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

Классический способ выполнения тяги становой

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличии от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах).

Применяется при относительно слабых медиальных мышц бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины.

Эта техника рекомендуется тем спортсменам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки.

Динамическую работу в начале приходиться выполнять только разгибателем ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работы разгибатели туловища.

Плечи и голова движутся дугообразно вверх - вперед, и наклон туловища по сравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

Преимущество

Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног. Недостатки

1. Штанга проходит наибольшее расстояние
2. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

Проблемы в тяге

Тяга - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. Это можно сделать следующим образом:

1. Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможно при сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибом назад в пояснительном отделе).

2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным. Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

3. Комбинация приемов 1 и 2. При этом прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких проседаний с дерганием штанги при подъеме.

4. Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах. Одновременно с глубоким вдохом происходит сгибание в коленных суставах и частичное выпрямление туловища), и на остается прямой во всех фазах выполнения упражнения, плечи накрывают гриф штанги) и сразу вслед за этим осуществляется мощный съем. Преимущества приема заключаются в том, что ноги спортсмена не утомляются, стоя согнутыми в стартовом положении, пока он сам готовиться выполнить движение и настраивается, и движение осуществляется как бы «в отдачу», т.е. сразу вслед за сгибанием ног начинается их разгибание (съем); кроме того, в таком стартовом положении легче осуществить глубокий вдох. Недостатком является то, что сложнее осуществить контроль спины.

5. «Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед подходом; спортсмен подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. Применяя этот прием, внимание спортсмена не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут возникнут следующие осложнения: выскальзывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах спортсмена. «перекос» штанги при смещении захвата, в какую либо сторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята). Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это сделает более эффективным процесс настуживания и облегчит съем.

Одновременно с выпрямление ног во время съема попытаться согнуть руки в локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнуться, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье» штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах.

При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемов или различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов), а также следующие вспомогательные предложения:

1. Тяга до колен с весом 90/110% тах, на 3/5 раз 3-4 подхода
2. Тяга в изометрическом режиме
3. Тяга с подставки
4. Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня пола
5. Тяга с виса с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 1 0 см. относительно уровня пола (двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

2.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач Программы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в ДЮСШ и общеобразовательной школе в роли ассистента, судьи, секретаря; в районных соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Реализация этой цели невозможна без использования основных принципов воспитания: научность, связь воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, уважение к личности, индивидуальный и дифференцированный подход, опора на положительное в человеке.

Воспитательное воздействие на обучающихся оказывают:

- Участие в традиционных мероприятиях спортивной школы;
- Знакомство с историей выбранного вида спорта;
- Знание достижений спортивной школы;
- Личный пример тренера;
- Беседы, диспуты;
- Участие в соревнованиях;
- Участие в тематических мероприятиях. Основные

задачи общей психологической подготовки:

- Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психических качеств , необходимых для успешных занятий;
- Осуществлять общую психологическую подготовку параллельно с технической, тактической, теоретической подготовкой;
- Формировать у занимающихся интерес к занятиям гиревым спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;
- Формировать и закреплять основные качества спортивного характера.

2.7.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

• Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

• Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

•Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

• Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

• Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

• Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

•Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

• Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

• Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

• Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия,

гидротерапия, все виды массажа, русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психоре- гулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

2.8.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.
- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во

время тренировок и соревнований.
Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.
К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.
С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:
- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:
-снять спортивную форму и обувь;
-принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
-убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

2.9.ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методика контроля.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Контроль на *ЭНП* используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной

физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

в первый день - испытания на скорость;

во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед каждыми соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение

(допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей).

На ЭНП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

На ЭНП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны

строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Тренировочный этап (ТЭ)

Как и на всех этапах подготовки, контроль на ТЭ должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна,

аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных кикбоксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.2 Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления в группы и перевода из группы в группу:

на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 6,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 7,0 с)
Гибкость	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)

на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 6,2 с)
Гибкость	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	1.Приседание; 2.Жим лежа; 3.Становая тяга.	

3.3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

4.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1.Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	пар	2
4.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
5.	Магнезница	штук	1
6.	Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
7.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейка гимнастическая	штук	1
10.	Скамья для жима лежа	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	1
12.	Стойка под гантели	штук	2
13.	Стойка под диски и грифы	штук	4
14.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
16.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
3.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6.	Костюм спортивны	штук	на занима	-	-	-	-	1	2	1	2

	й парадный		ющегося								
7.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
10.	Обувь для тяги становой	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	5
12.	Рубашка для жима лежа	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
13.	Рубашка для приседания и тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
14.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Нормативные документы

-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.12г.;

-Федеральные государственные стандарты к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

-Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.13г.);

-Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофесссиональным программам в области физической культуры и спорта.

2. 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.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.

4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.

5. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.

6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.

7. Бычков А. Время пришло... // Олимп. – 1996. - № 2

8. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.

9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.

10. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. — Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.

11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

12. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

13. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11

14. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.

15. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336

16. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.

17. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.

18. Смолов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - №
19. Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992.

20. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. — Красноярск, 1992.

21. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.

22. Эхт Д.Н. Путь к силе. — М.: Физкультура и спорт, 2001.

23. В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
24. А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.

25. Р.А. Роман. Тренировки тяжелого атлета. – М.: Просвещение, 2002.

26. А.М. Воробьева. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.

27. В. Богачев. Хорсенс –92: точка отсчета // Олимп. – 2002 .- №13.

28. Ю.В. Верхошанский. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

29. И. Ю. Журавлев. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.

30. Л. Ю. Остапенко. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.

31. М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. Тяжелая атлетика для юношей // Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.

32. С.Ю. Смолов. Тяги как одно из основных упражнений силового троиборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.

33. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России 1997г.

34. Теория и практика физической культуры 1997г. №7

35. А.В. Фалеев, Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

Перечень Интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1.Powerlifter.ru «силовой спорт и спортивное питание» - журнал
2.Powerlifting.by «Пауэрлифтинг. by» - портал пауэрлифтинга
3.Forum steelmuscle.ru – форум по силовым видам спорта
4.www.thepowershop.net – спортивный интернет магазин
5.www.minsport.gor.ru – Министерство спорта Россиийский Федерации
6.www.shool-collektion.edu.ru – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
7.www.powerlifting.ru - портал пауэрлифтинга
8.www.Ipf.ru - «Федерация пауэрлифтинга России»
9.www.rfwf.ru – список дисквалифицированных спортсменов в 2015 г
10.www.plword.ru – «Мир пауэрлифтинга»