

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Пауэрлифтинг - этот вид спорта (от английских слов power – мощь и lift – поднимать) образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинг включает следующие соревновательные упражнения: а) приседания; б) жим лежа на горизонтальной станине; в) тяга штанги; г) общая сумма. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический преодолевающий режим работы мышц в медленном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорения с постоянной скоростью. Таким образом, рассматривая соревновательный режим выполнения упражнений со штангой в пауэрлифтинге, можно отметить, что это собственно силовой вид спорта, где силовой компонент проявляется в относительно чистом виде, по сравнению с тяжелой атлетикой, где преобладает скоростно-координационный, скоростно-силовой режим выполнения соревновательных упражнений. Популярность этого вида спорта во многих странах объяснялась тем, что упражнения в пауэрлифтинге, будучи универсальными, находят применение в подготовке спортсменов во многих видах спорта.

Цель: 1.Формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1. Содействие развитию массового спорта.
2. Развитие детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва.
3. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан. Задачами являются:
* реализация программ физической подготовки по виду спорта;
* организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий по виду спорта;
* создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;
* содействие развитию физической культуры и спорта и занятиям физической культурой различных социальных категорий, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья;
* повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Год обучен ия | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Требования к комплектованию  |
| Спортивно- оздоровительнаяработа | 9-18лет | 2 | 10 | Зачисление желающих |

# Норматив по наполняемости групп, максимальному объему тренировочной

**нагрузки и требования**

# Нормативная часть.

Нормативные правовые акты, регулирующие порядок предоставления государственной работы:

* Конституция Российской Федерации;
* Гражданский кодекс Российской Федерации;
* Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»;
* Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
* Федеральный закон от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»;
* Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 22.07.2008 № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»;
* Федеральный закон от 30.12.2009 № 384-ФЗ «Технический регламент о безопасности зданий»;
* Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
* Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
* Государственный стандарт Р 52024-2003 «Услуги физкультурно- оздоровительные и спортивные. Общие требования», принят и введен в действие постановлением Государственного комитета Российской Федерации по стандартизации и метрологии от 18.03.2003;
* Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем»;
* Постановление Правительства Российской Федерации от 25.04.2012 № 390 «О противопожарном режиме»;
* Постановление Правительства Российской Федерации от 26.02.2014 № 151 «О формировании и ведении базовых (отраслевых) перечней государственных и муниципальных услуг и работ, формировании, ведении и утверждении ведомственных перечней государственных услуг и работ, оказываемых и выполняемых федеральными государственными учреждениями, и об общих требованиях к формированию, ведению и утверждению ведомственных перечней государственных (муниципальных) услуг и работ, оказываемых и выполняемых государственными учреждениями субъектов Российской Федерации (муниципальными учреждениями)»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.06.2003 № 131 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил СП 3.5.1378-03»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области».

# Учебный план.

Подготовка спортсмена к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса. Тренировочный процесс

– это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая подготовка и основная задача тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

Программа физической подготовки содержит следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* развитие физических качеств;
* избранный вид спорта;
* подвижные игры;

-контрольные испытания;

-организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий.

Программа предназначена для юношей и девушек в возрасте от 9 до 18 лет. Нормативный срок реализации Программы - 1 год.

Кол-во часов в неделю – 12часов (4 занятия по 3 часа)

**Учебный план-график на 36 недель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Предметные области | 9-18 летчасы |
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 32 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 105 |
| 3. | Развитие физических качеств | 90 |
| 4. | Избранный вид спорта |  |
| 4.1 | Технико-тактическая подготовка | 38 |
| 5. | Подвижные игры | 62 |
| 6. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 36 |
| 7. | Контрольные испытания. | 45 |
| *Недельная нагрузка* | 12 часов |
| Общее количество часов, процентов | 408 |

**Примерный план-график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | месяцы | ИТОГО |
| янв | фев | мар | апр | май | июн | июл | авг | сент | окт | иояб | дек |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 32 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 |  |  |  | 12 | 11 | 12 | 12 | 105 |
| 3 | Развитие физических качеств | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 90 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 38 |
| 5 | Подвижные игры | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  | 6 | 7 | 7 | 7 | 62 |
| 6 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 4 | 2 |  5 | 4 | 5 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 7 | Контрольные испытания | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
|  | Всего часов | 46 | 43 | 48 | 44 | 47 |  |  | - | 44 | 44 | 46 | 46 | 408 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 01.09.-07.09.2024 | Аудитория |  | Теоретические занятия «Физическая культура и спорт в России», правила соревнований | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 2 | 08.09-17.09.2025 | Аудитория | 12 | Общая физическая подготовка | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 3 | 14-21.09.2025 | Аудитория | 12 | Общая физическая подготовка | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 4 | 22-28.09.2025 | Аудитория | 12 | Прыжки в длину | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 5 | 29-05.10.2025 | Аудитория | 12 | Жим штанги лежа | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 6 | 06-12.10.2025 | Аудитория | 12 | Полутолчок + толчок | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 7 | 13-19.10.2025 | Аудитория | 12 | Приседание со штангой на спине | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 8 | 20-26.10.2025 | Аудитория | 12 | Приседание в ножницы | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 9 | 27-02.11.2025 | Аудитория | 12 | Становая тяга | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 10 | 03-09.11.2025 | Аудитория | 12 | Толчок со стоек | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 11 | 10-16.11.2025 | Аудитория | 12 | Рывок из виса ниже – выше коленей | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 12 | 17-23.11.2025 | Аудитория | 12 | Приседание со штангой на груди | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 13 | 24-30.11.2025 | Аудитория | 12 | На грудь из виса ниже-выше коленей | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 14 | 01-07.12.2025 | Аудитория | 12 | Рывок с плинтов | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 15 | 08-14.12.2025 | Аудитория | 12 | Тяга рывковая с плинтов | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 16 | 15-21.12.2025 | Аудитория | 12 | На грудь с плинтов | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 17 | 22-28.12.2025 | Аудитория | 12 | Тяга толчковая с плинтов | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 18 | 29-04.01.2026 | Аудитория | 12 | Швунг рывковый + приседание | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 19 | 05-11.01.2026 | Аудитория |  12 | Швунг жимовой | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 20 | 12-18.01.2026 | Аудитория | 12 | Швунг рывковый | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 21 | 19-25.01.2026 | Аудитория | 12 | Швунг толчковый | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 22 | 26-01.02.2026 | Аудитория | 12 | Жим штанги с груди стоя | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 23 | 02-08.02.2026 | Аудитория | 12 | Рывок классический | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 24 | 09-15.02.2026 | Аудитория | 12 | Толчок классический | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 25 | 16-22.02.2026 | Аудитория | 12 | Тяга рывковая | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 26 | 23-01.03.2026 | Аудитория | 12 | Тяга толчковая | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 27 | 02-08.03.2026 | Аудитория | 12 | Прыжки в длину | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 28 | 09-15.03.2026 | Аудитория | 12 | Жим штанги лежа | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 29 | 16-22.03.2026 | Аудитория | 12 | Полутолчек+толчек | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 30 | 23-29.03.2026 | Аудитория | 12 | Приседание со штангой на груди | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 31 | 30-05.04.2026 | Аудитория | 12 | Приседание со штангой на спине | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 32 | 06-12.04.2026 | Аудитория | 12 | Приседание в ножницы  | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 33 | 13-19.04.2026 | Аудитория | 12 | Становая тяга | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 34 | 20-03.05.2026 | Аудитория | 12 | Толчок со стоек | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 35 | 04-17.05.2026 | Аудитория | 12 | Рывок из виса ниже – выше коленей | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |
| 36 | 18-31.05.2026 | Аудитория | 12 | На грудь из виса ниже – выше коленей  | Зал тяжелой атлетики | Визуальный контроль |

#

# Методическая часть

# Теория и методика физической культуры и спорта

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.

 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.

 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 мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме 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.

 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.

 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.

 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.

 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.

 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.

 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, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

# Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

* упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
* Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа 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 частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

 Общеразвивающие упражнения с предметом:

* упражнения со скакалкой;
* с гимнастической палкой;
* с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

* на гимнастической скамейке;
* на брусьях;
* на перекладине
* на гимнастической стенке Упражнения из акробатики:
* кувырки;
* перевороты;

Лёгкая атлетика:

* бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
* прыжки в длину с места;
* прыжки в высоту с места; Спортивные игры:
* баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол;
* спортивные игры по упрощённым правилам; Подвижные игры:
* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

# Развитие физических качеств

Упражнения, применяемые на разминке и заминке, а также при обучении двигательным навыкам спортсменов разных уровней подготовленности во время проведения тренировок и соревнований.

Выбор упражнений, количество подходов и повторений в них зависит от темы и задач занятия.

Упражнения, выполняемые со штангой:

* + Упражнения для бицепсов рук: подъём штанги на бицепсы обычным и обратным хватом стоя или сидя; подъём штанги на бицепс на скамье Скотта или с упором на бёдра ног сидя;
	+ Упражнения для трицепсов рук: жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; опускание штанги за голову обеими руками с последующим выпрямлением рук стоя или сидя; французский жим штанги с опусканием её на лоб или за голову лёжа или сидя; калифорнийский жим штанги лёжа; полужим штанги сидя над головой; жим штанги узким хватом лёжа на горизонтальной скамье или лёжа на полу;
	+ Упражнения для мышц плеч: жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; жим штанги сидя или полулёжа на наклонной скамье от груди и из-за головы; тяга штанги к подбородку стоя или сидя;
	+ Упражнения для мышц груди: жим штанги лёжа на обычной горизонтальной, обратно-наклонённой или наклонной скамье обычным и широким хватом; жим лёжа обратным хватом;
	+ Упражнения для предплечий: закатывание штанги на кистях рук сидя с опорой рук на коленях и за спиной; удержание дисков штанги тремя пальцами рук
	+ Упражнения для мышц спины: тяга штанги с помоста; наклоны со штангой на плечах «Доброе утро», подъёмы плеч со штангой в опущенных руках «Шраги» - штанга впереди или сзади корпуса; наклоны со штангой на плечах или в опущенных руках на станке для гиперэкстензий (выпрямлений) корпуса;
	+ Упражнения для мышц ног: приседание со штангой на плечах; фронтальные приседания со штангой на груди; жим штанги ногами в машине для жима ногами.

Упражнения, выполняемые с гантелями:

* + Упражнения для бицепсов рук: подъём гантелей на бицепс одновременный или попеременный, навстречу ладонями «Молот», обычным и обратным хватом стоя или сидя; концентрированный подъём гантели на бицепс; подъём гантелей на бицепс лёжа на скамье с пола;
	+ Упражнения для трицепсов рук: опускание гантели за голову с последующим выпрямлением руки стоя или сидя; французский жим гантелей с опусканием её на лоб или за голову лёжа или сидя; калифорнийский жим гантелей лёжа; полужим гантелей над головой сидя или стоя; отведение руки с гантелью в сторону сидя или стоя.жим гантелей лёжа на полу;
	+ Упражнения для мышц плеч: жим гантелей сидя от груди и из-за головы; махи руками с гантелями перед корпусом («Лыжный ход») и боковые махи («Полёт») круговые вращения рук с гантелями («Круги») вверху, посредине и внизу передней части корпуса; разведения рук с гантелями на уровне плеч; отведение рук с гантелями из-под ног сидя на краю скамьи; швунги со штангой стоя; жим штанги лёжа на горизонтальной скамье скрестным хватом;
	+ Упражнения для мышц груди: жим гантелей лёжа на обычной горизонтальной, обратно-наклонённой или наклонной скамье обычным, широким хватом; жим лёжа обратным хватом; продольные растягивания корпуса («Пуловеры») с гантелью лёжа с упором плечами поперёк горизонтальной скамьи;
	+ Упражнения для предплечий: кистевые вращения рук с гантелями двухсторонними и односторонними; ходьба с двумя тяжёлыми гантелями в опущенных руках или с одной тяжёлой гантелью с удержанием обеими руками в области груди («Прогулка фермера»);
	+ Упражнения для мышц спины: подъёмы плеч с гантелями в опущенных руках

«Шраги» - гантели впереди или сзади корпуса; тяга гантели с пола к плечу с опорой свободной рукой на скамью;

* + Упражнения для мышц ног: выпады с гантелями в опущенных руках; сиси - приседы с гантелями в опущенных руках;

Упражнения, выполняемые на тренажёрах:

* + Упражнения для бицепсов рук: подъём гантелей, штанги или рукоятки на бицепс на скамье Скотта сидя; подъём рукояток машины Смита стоя, сидя или лёжа обычный или скрёстный;
	+ Упражнения для трицепсов рук: жим металлической прямой или V–образной рукоятки машины Смита обычным или обратным хватом, верёвочной рукоятки на машине Смита; жим прямой рукоятки машины Смита обычным хватом давлением;
	+ Упражнения для мышц плеч: жим рукояток плечевого тренажёра перед собой, отведение рукояток плечевого тренажёра в стороны;
	+ Упражнения для мышц груди: отведение и приведение рук на тренажёре

«Бабочка»; кроссоверы с рукоятками машины Смита фронтальные со сменой рукояток (верхних и нижних) и передние со сменой рукояток (верхнее положение – направление жима вперёд-вниз) и нижнее положение (направление жима вперёд-вверх);

* + Упражнения для предплечий: накручивание нити с грузом на ось тренажёра;
	+ Упражнения для мышц спины: тяга металлических рукояток вертикального блока сидя (рукоятки узкая, на ширине плеч и широкая), тяга верёвочной рукоятки; тяга рукояток горизонтального блока сидя (рукоятки узкая, на ширине плеч и широкая); тяга рукоятки Т-штанги стоя на наклонной платформе; наклоны корпуса – гиперэкстензии на станке для гиперэкстензий, обратные гиперэкстензии вниз головой;
	+ Упражнения для мышц ног: приседания с грузом на плечах в машине Гаккеншмидта («Гакк-машине»), жим штанги в машине для жима ногами; подъём на

носки в тренажёре сидя или стоя; отведение и приведение ног в машине для приводящих мышц бёдер; сгибание ног лёжа на станке; разгибание ног сидя на станке;

* + Упражнения для мышц живота: подъём ног с опорой руками на вертикальном станке (группировка); подъём верхней части корпуса на «римском стуле» или гимнастическом козле с зацеплением ног за гимнастическую стенку;

#  Избранный вид спорта

 **Техническая и тактическая подготовка**

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения им системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства.

Двигательный навык в силовых видах спорта, где спортивные достижения связаны с подъёмом тяжестей, можно квалифицировать как способность автоматизировано выполнять двигательные действия упражнения.

Выбор упражнений, количество подходов и повторений в них зависит от темы и задач занятия

# Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (изучение)

 Приседание-

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

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

Жим лёжа-

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

Тяга-

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

# Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)

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.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства

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

*Развитие специфических качеств троеборца.*

Жим лёжа

Упражнения используемые на занятии по пауэрлифтингу необходимо выполнять правильно, соблюдая технику безопасности. Жим лежа- это, вне всякого сомнения, самое популярное упражнение. Результат в жиме служит общепризнанным мерилом сил и на это есть все основания. При правильном выполнении это упражнение отлично прорабатывает всю верхнюю часть тела.

Располагаем корпус на скамье таким образом, чтобы гриф штанги, лежащей на стойках, находился на уровне глаз или лба (кому как удобнее), руки располагаем на грифе закрытым хватом. Это достаточно важный момент, который нельзя недооценивать

– преимуществ открытый хват никаких не дает.

Рис. 1

На рисунке 1А изображен открытый

(неправильный) хват, на рисунке 1Б - закрытый (правильный).

Ширина хвата подбирается индивидуально. С одной стороны, чем шире хват, тем меньше амплитуда движения штанги и, соответственно больше вес, который вы можете преодолеть. Но если взяться слишком широко, то руки будут скользить к краям штанги и придется тратить дополнительные усилия на удержание грифа.На стандартном грифе как раз на этом расстоянии обычно сделаны специальные насечки, так вот они должны быть либо накрыты кистями рук, либо находиться с внешней стороны.

Корпус должен располагаться таким образом, чтобы соответствовать двум основным требованиям- положение должно быть максимально устойчивым и включать в работу наибольшее количество мышц. Достигается это следующим образом: прогибом – мостом (Рис. 2).



Рис. 2

Лопатки сведены и плотно прижаты к скамье, ступни расположены как можно

ближе к тазу, но не настолько, чтобы становиться на цыпочки (упор на всю ступню), спина прогнута в пояснице, ягодицы касаются скамьи. Вы не лежите на скамье, Вы, можно сказать, стоите на ногах и лопатках, а ягодицы только касаются скамьи. Обратите внимание, что с того момента, как Вы сняли штангу со стоек положение корпуса остается неподвижным на протяжении всего упражнения.

Штангу нужно опускать к нижней части груди или даже к солнечному сплетению, но никак не к шее. Если опускать штангу слишком близко к шее, то это не только увеличивает риск травмировать плечи, но и уменьшает результат в жиме, так как такая манера выполнения не позволяем включить в работу самые мощные грудные мышцы (Рис. 3,4).

Рис. 3 Рис. 4

На рисунке с лева мы видим, что изображена неправильная техника выполнения, гриф находится слишком близко к шее.

После того, как гриф коснулся груди мощным, взрывным усилием выжимаем штангу вверх. В период, пока ставите технику, нужно следить за правильным дыханием: опускаем штангу на вдохе, как только гриф коснулся груди - задержка дыхания, на задержке начинаем жим и проходим мертвую точку и уже где-то в последней четверти жима- выдох .

Приседания - это второе по популярности упражнение так называемой "золотой тройки". И в деле построения мощных ног ему нет альтернативы (Рис. 5).

Рис. 5

Нельзя забывать, что бедра составляют почти половину мышечной массы тела и их развитие оказывает влияние на все остальные мышцы. Согласно некоторым исследованиям приседания улучшают обмен веществ и увеличивают выработку тестостерона, что увеличивает способность всего организма к мышечному росту. Правда, технически это, пожалуй, самое сложное упражнение и требует большой концентрации внимания, так как во время приседаний задействовано большое количество мышечных групп, согласованную работу которых скоординировать не так уж просто. Первая сложность, с которой сталкивается большинство начинающих, это требование приседать так, чтобы колени не выступали за линию носков.

То есть, голень должна оставаться почти перпендикулярной полу. Ширина хвата подбирается индивидуально и зависит от анатомических особенностей и гибкости плечевого пояса. Главное, чтобы руки создавали жесткий "треугольник", позволяющий надежно удерживать штангу.

Расположите гриф на задней части дельтовидных мышц и середине трапеции - в этом случае снижается неоправданно большая нагрузка на мышцы спины возникающая, если расположить гриф на верхней части дельт (Рис. 6).

Рис. 6

Сняв снаряд со стоек сделайте один-два шага назад, сохраняя в напряжении мышцы спины, и займите исходное положение. Здесь нужно обратить внимание на ширину постановки ног- встречается как очень узкая, так и очень широкая постановка . Присед начинаем с отведения таза назад, опускаемся до тех пор, пока верхняя часть поверхности ног у тазобедренного сустава не окажется ниже, чем верхняя часть коленей (Рис. 7).



Рис. 7

Как только достигли нужной глубины седа, тут же начинаем выпрямление. Во

время подъема часто возникают несколько характерных ошибок:

1. Движение таза опережает движение корпуса, что приводит к излишнему наклону вперед и создает опасную нагрузку на спину.
2. Сведение коленей внутрь (рис.8) чревато травмами коленных суставов и поясницы.
3. Округление спины в любой фазе движения чрезвычайно опасно для позвоночника.



Рис. 8

*Положение головы*

Голова должна быть поднята, взгляд направлен немного вверх, плечи разведены, а грудь выпячена. Эта позиция сохранит спину прямой, предотвращая травму.

Постановка ног. Чем шире постановка ног, тем больше мышц будет включено в работу тем больше вес штанги будет поднят (рис.9).



Рис. 9

Приседания со средней постановкой ног.

Носки должны быть разведены на 45 градусов. Это позволяет более ровно распределить вес и дает лучшую основу. Во время приседаний 75% веса должно приходиться на пятки. Если посмотреть на приседающего спортсмена в анфас, то в нижнем положении седа голень должна находиться перпендикулярно полу.

Такая постановка дает несколько преимуществ: во время приседаний

уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественной нагрузке сустава); повышается эффективность приседаний, потому что усилие, направленно вертикально. Кроме того широкая постановка "подключает" к работе максимальное количество мышц, кроме четырехглавой мышцы бедра. Это прежде всего бицепс бедра и длинную приводящую мышцу бедра. За счет широкой постановки ног и амплитуда движения будет несколько меньшей, следовательно, поднимать штангу становится легче.

Скорость опускания и подъема зависит от телосложения, опыта атлета и веса штанги. В целом, чем тяжелее штанга, тем медленнее выполняется движение - это позволяет контролировать вес на всем протяжении движения.

Предлагается приседать чуть глубже параллели (позиция, в которой верх бедра - у тазобедренного сустава - чуть ниже верха колена). Глубина седа является камнем преткновения при выполнении упражнения. Это ключевой момент в приседаниях, так как всем ясно, что чем ниже приседания, тем меньший вес можно поднять.

Становая тяга включает в работу 3\4 всех мышц, благодаря чему является самым продуктивным упражнением для развития силы и наращивания мышечной массы (Рис. 10).

 Рис. 10

Кроме того, положительно воздействует на обменные процессы в организме. Существует даже система развития силовых качеств, построенная исключительно на выполнении становой тяги и жима стоя.

Существует два вида становой тяги и различаются они шириной постановки ног. При тяге "классическим" стилем (Рис. 11А) ноги ставятся чуть уже плеч, стопы параллельны друг другу. Руки держат гриф с внешней стороны ног, на ширине плеч или чуть шире. При тяге в стиле "сумо" (Рис. 11Б) ноги расставляются широко, а руки держат штангу немного уже, чем при тяге "классикой".

Рис. 11А Рис. 11Б

В любом случае, в стартовой позиции спина прямая, не допуская скругления, плечи точно над грифом, который слегка касается голеней, голова приподнята. Положение таза на старте зависит от того, какие мышцы, ног или спины, развиты лучше: чем ниже опущен таз, тем больше в работу включаются ноги, а нагрузка на спину уменьшается. И наоборот - чем выше поднят таз, тем больше нагрузка на спину, и меньше - на ноги.

Движение начинаем с выпрямления ног, как будто вдавливая их в помост. Усилие развиваем очень плавно, увеличивая скорость только во второй трети движения. Никакие резкие рывки на старте недопустимы. Гриф штанги идет прямо возле голеней, даже касаясь их. После того, как полностью выпрямитесь, опустите штангу на помост. Нужно отметить, что в становой тяге опускание снаряда рекомендуется выполнять несколько быстрее, чем ее подъем, в основном, за счет уступающей работы ног.

Самые горячие споры ведутся о том, какой хват использовать при выполнении тяги. Дело в том, что прямым хватом невозможно удержать штангу большого веса, поэтому многие спортсмены используют так называемый "разнохват", когда одна ладонь обращена к спортсмену, а другая - от него.

При таком хвате возникает опасный крутящий момент для позвоночника.

Альтернативой разнохвату является использование хвата "в замок", когда большой палец накладывается на гриф, а указательный и средний накрывают его сверху (рис. 12).Используются накладные лямки для фиксации грифа (рис.13).

Рис. 12 Рис. 13

Тактическая подготовка

Распределение сил и оценка возможностей в данное время на тренировочном занятии, при проведении разминки, растяжки и при заминочной работе. Построение хода тренировочной работы на тренировке, выбор упражнений и их последовательности.

Подготовка к соревнованиям: разминка, растяжка, специальная разминка, их выполнение. Ход соревнований по жиму лёжа в трёх попытках. Сравнение своих результатов и контроль за попытками ближайших конкурентов. Своевременная подготовка к попытке (подходу), заказ и перезаказ весов в различных соревновательных ситуациях. Критерии тактического мастерства, использование времени на подготовку к попытке, на выполнение попытки. Результативность попытки и дальнейшие действия атлета. Порядок выхода на помост. Роль тренера в тактической подготовке к соревнованиям.

# Подвижные игры

В целях повышения уровня физической подготовленности занимающихся, развития их двигательных качеств и навыков, разнообразия в средства проведения тренировочных занятий, улучшения состояния здоровья и поддержания высокой физической и психологической мотивации к занятиям спорта необходимо проводить занятия другими видами спорта и подвижными играми.

Занятия другими видами спорта и подвижными играми - специфический вид двигательной деятельности. Это сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Другие виды спорта и подвижные игры занимают ведущее место в физическом воспитании занимающихся, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать оздоровительные и воспитательные задачи.

Другие виды спорта и подвижные игры как средства рекреации обладают целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность, позитивное настроение. Эмоции имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, в совместном упражнении, от достижения поставленной цели.

В элементах других видов спорта и подвижных играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу.

Правильно организованные занятия оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают другие виды спорта и подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, увеличивается подвижность в суставах.

Другие виды спорта и подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Для занимающихся отделения пауэрлифтинга рекомендуются следующие виды спорта и подвижные игры:

* гиревой спорт: жим и толчок гирь сидя или стоя;
* дартс;
* лёгкая атлетика: метание диска, гранаты, толкание ядра;
* спортивная акробатика: прогиб корпуса (мосты);
* спортивная гимнастика: упражнения на гимнастической скамейке, на перекладине, на брусьях, на гимнастической стенке, на канате, на гимнастическом козле и гимнастическом ковре;
* спортивные игры, в том числе игры с элементами видов спорта, игры по упрощённым правилам:

-баскетбол и стритбол, в том числе подвижные игры подготовительные к баскетболу –

«Борьба за мяч», «Не давай мяча водящему»; «Лучший двухочковый бросок», «Лучший трёхочковый бросок» и т.д.,

-волейбол сидя, в том числе подвижные игры подготовительные к волейболу – «Подача мяча в цель», «Самый прочный блок» и т.д.,

-настольный теннис с его элементами «Подача мяча», «Попадание на сторону соперника», «Серия лучших подач и их отражений» и т.д.,

-футбол 7 х 7, игры с элементами футбола «Борьба за мяч», «Самый дальний бросок из аута», «Серия пенальти» и т.д.

Подвижные игры можно проводить во всём их многообразии, используя как средства других видов спорта, так и самого пауэрлифтинга.

Из других видов спорта рекомендуются игры с бегом, с прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, с медицинболом / набивным мячом; с попаданием в цель, с передвижениями и т.д., перетягивание каната, различные эстафеты (легкоатлетические, плавательные, комбинированные, мини-эстафеты и т.д.).

Рекомендуемые подвижные игры с использованием средств пауэрлифтинга: игровые эстафеты с гантелями, синхронная становая тяга вдвоём, втроём, народный жим (жим штанги с весом, равным собственному или половине собственного веса), а также эстафеты с «передачей этапов» в виде усложняющихся упражнений с различным количеством повторений в подходах.

# Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Спортсмены участвуют как во внутришкольных, так и в муниципальных, областных и региональных соревнованиях. Атлеты могут выполнить спортивные разряды.

В МБУ «СШ «Россия» сложилась система проведения внутришкольных соревнований, включающих Чемпионат / Первенство «СШ» по пауэрлифтингу в сумме троеборья и в отдельных упражнениях.

Соревнования на муниципальном, областном и региональном уровнях проводятся согласно календаря соответствующих федераций и проводящих организаций.

#  Средства обучения по виду спорта

Основными формами работы являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* тестирование и контроль.

Тренировочный процесс в отделении пауэрлифтинга строится в соответствии с задачами. Изучаемый материал программы распределяется в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться совместно с врачом СШ.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое тренировочное занятие. Тренировка по пауэрлифтингу состоит из трёх частей:

подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всей тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

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

Основная часть (70% времени тренировки): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно- силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами. Заключительная часть (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировочного занятия, замечания и задания тренера на дом.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно- сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

# Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка занимающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательной деятельности соблюдаются ***общие требования безопасности:***

* 1. К тренировочным занятиям по избранному виду спорта допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.
	2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.
	3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий

занимающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

* 1. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
	2. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Занимающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям конкретным видом спорта.
2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе
3. Тренер проверяет состояние спортивной площадки и ее соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную специальной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

## Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за занимающихся.
2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.
3. Соблюдать дисциплину.
4. Выполнять правила по избранному виду спорта.
5. Избегать столкновений, толчков и ударов.
6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшения самочувствия занимающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, занимающиеся организованно, под руководством тренера, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

## Требования безопасности по окончании занятий

1. Занимающийся под руководством тренера убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покидают место проведения занятий.
3. Занимающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

# Материально-технические условия Оборудование и спортивный инвентарь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количество |
| 1 | Весы напольные (до 200 кг) | шт | 1 |
| 2 | Гантели разной массы ( от 3до 35 кг) | пар | 10 |
| 3 | Гири спортивные ( 16,24,32 кг) | пар | 2 |
| 4 | Зеркало (0,6\*2м) | шт | 2 |
| 5 | Плинты (подставки 5 см,10 см.15 см) | пар | 3 |
| 6 | Помост тяжелоатлетический | комплект | 1 |
| 7 | Скамья для жима лежа | шт | 2 |
| 8 | Стойка под диски и грифы | шт | 4 |
| 9 | Секундомер | шт | 2 |
| 10 | Стойка под гантели | шт | 2 |
| 11 | Магнезница | шт | 1 |
| 12 | Стойки для приседания со штангой | шт | 2 |
| 13 | Штанга (350 кг) | комплект | 3 |
| 14 | Турник навесной на гимнастическую стенку | шт | 1 |
| 15 | Стенка гимнастическая | шт | 3 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | шт | 1 |

**Система контроля и зачётные требования . Ожидаемые результаты**

# В области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

* знание истории развития спорта;
* знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
* знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
* знания, умения и навыки гигиены;
* знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
* знание основ здорового питания;
* формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

# В области «Общая физическая подготовка»:

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* формирование двигательных умений и навыков;
* освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
* формирование социально значимых качеств личности;
* получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

# В области «Избранный вид спорта»:

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
* знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
* знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
* приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
* знание основ судейства по избранному виду спорта.

#  Контрольные упражнения-тесты

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для

перевода занимающихся на этапы многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

* регулярность посещения занятий;
* положительная динамика развития физических качеств занимающихся

*-*отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения (тесты) 9-12 лет |
|  | юноши | девушки |
|  | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| 1. Бег 30 м | 6,0 | 5,5 | 5,2 | 6,5 | 6,2 | 6,0 |
| 2. Челночный бег 3\*10 м | 9,0 | 8,9 | 8,7 | 10,5 | 10,3 | 10,0 |
| 3. Подтягивание из виса на перекладине/ на низкой переклад. | 2 | 3 | 4 | 7 | 10 | 13 |
| 4.Подъем туловища лежа на спине | 12 | 15 | 18 | 7 | 10 | 13 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 9 | 14 | 17 | 5 | 8 | 12 |
| 6. Прыжок в длину с места | 130 | 140 | 155 | 125 | 140 | 150 |
| 7. Подъем туловища лежа на спине за 20 с | 8 | 10 | 13 | 5 | 7 | 11 |

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения (тесты) 13-15 лет |
|  | юноши | девушки |
|  |  |  |
|  | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| 1. Бег 60 м | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 2. Челночный бег 3\*10 м | 8,3 | 8,0 | 7,8 | 9,7 | 9,5 | 9,2 |
| 3. Подтягивание из виса на перекладине/ на низкой переклад. | 6 | 8 | 10 | 11 | 15 | 18 |
| 4.Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | 6 | 8 | 10 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 15 | 18 | 24 | 10 | 14 | 18 |
| 6. Прыжок в длину с места | 160 | 165 | 170 | 145 | 155 | 160 |
| 7. Подъем туловища лежа на спине за 20 с | 13 | 15 | 17 | 8 | 13 | 15 |

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения (тесты) 16-18 лет |
|  | юноши | девушки |
|  | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| 1. Бег 60 м | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| 2. Челночный бег 3\*10 м | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 9,2 | 8,8 | 8,6 |
| 3. Подтягивание из виса наперекладине/ на низкой переклад. | 10 | 12 | 14 | 18 | 20 | 22 |
| 4.Подъем ног из виса на перекладине до уровня хватаруками | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 |
| 5. Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу | 24 | 28 | 32 | 18 | 22 | 25 |
| 6. Прыжок в длину с места | 170 | 175 | 185 | 160 | 170 | 175 |
| 7. Подъем туловища лежа на спине за 20 с | 17 | 18 | 19 | 15 | 17 | 18 |

#  Перечень информационного обеспечения

1. Шестопалов С.В. Физические упражнения. – Ростов н/Д.: Изд-во «Проф- Пресс», 2001.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. / И.В.Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2003. – (Стратегия силы).
3. Бойко В.В., Целенаправленное развитие двигательных способностей М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / Пер.с англ. А.Н.Гордиенко; Худ.обл. М.В.Драко.- Мн.: ООО «Попурри», 2003 (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
5. Брунгардт К. Идеальный пресс / К.Брунгардт // Пер.с англ. А.Н.Гордиенко; -2-е изд..- Мн.: ООО «Попурри», 2005 (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
6. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К.Брунгардт // Пер.с англ. А.Н.Гордиенко; -3-е изд..-.- Мн.: ООО «Попурри», 2005 (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
7. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985 (наука спорту; Основы тренировки).
9. Воротынцев А.М. Гири. Спорт сильных и здоровых, - М.: Советский спорт, 2002..
10. Веселов А.В. Сильные мира сего. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
11. Гантельная гимнастика / авт.-сост. И.Кремнев. – Ростов н/Д.6 Феникс; СПБ: Северо-Запад, 2007
12. Дворкин Л.С.. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006
13. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д: Феникс, 2001
14. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Пер. с фр. О.Е.Ивановой, - М.: РИПОЛ классик, 2006
15. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн.пособие. – М.: Советский спорт, 2000
16. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Методическое пособие.для спортсменов, М.: Советский спорт, 2005.
17. Зациорский В.М., Биомеханника двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981.
18. Корягина Ю.В. Физиология силовых видов спорта: Учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2003.
19. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под ред. д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
20. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.
21. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
22. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / Сост. Н.А.Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003.
23. Особенности психологической подготовки студентов на занятиях по физическому воспитанию: Методические указания / авт.-сост. Н.И.Сомов, Г.Г.Румянцев, Л.А.Рапопорт. – Свердловск: Изд-во УПИ, 1991.
24. Пауэрлифтинг. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Подготовил А.Н.Бычков. – Красноярск, 1999.
25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения,– М.: Советский спорт, 2005.
26. Плехов. В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков / В.Н.Плехов. – М.: ООО

«Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2004.

1. Сомов Н.И., Сомова Ф.Г. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Учебное пособие, - Екатеринбург: УГТУ, 1996.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Теория и методика физического воспитания.. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.Н.Матвеева и А.Д.Новикова (в 2-х т.), М.:

«Физкультура и спорт», 1976.

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / авторы-составители О.Э.Аксёнова, С.П.Евсеев / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Тяжёлая атлетика: Учеб. для институтов физ.культ.-3-е изд.,перераб. и доп. / Под ред. А.Н.Воробьёва. – М.: Физкультура и спорт, 1981
3. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001.
4. Шварценеггер Арнольд. Новая энциклопедия бодибилдинга / пер. с англ. – М.: Изд-во Эксмо, 2003
5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – М.: Изд. Исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС».