

**Бюджетное учреждение
города Омска «СШ «Крутая горка»**

Принято решением
Педагогического совета
БУ города Омска
«СШ «Крутая горка»
Протокол
От «03» 02 2020 г. № 2


Утверждаю
Директор БУ города Омска
«СШ «Крутая горка»
С.М. Евтин
От «03» 02 2020 г. № 25/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА С ЭЛЕМЕНТАМИ пауэрлифтинга**

Возраст обучающихся: с 10 до 18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики: Заместитель директора:

Александрова Наталья Михайловна;

Плесовских Юлия Александровна:

Тренер по пауэрлифтингу.

Омск 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1.Учебный план 42 недель тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

2.2. Общая физическая подготовка

2.3. Специальная физическая подготовка

2.4. Спортивно-техническая подготовка

2.4.1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга

2.5. Психологическая подготовка

3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Методика развития физических качеств обучающихся

3.1.1. Сила и методика ее развития

3.1.2. Быстрота и методы ее развития

3.1.3. Прыгучесть и методика ее развития

3.1.4. Координация и ловкость. Методика их развития

3.1.5. Гибкость и методика ее развития

3.1.6. Функция равновесия и методика его развития

3.1.7. Выносливость и методика ее развития

3.2. Восстановительные средства

3.3. Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в пауэрлифтинге

3.4. Воспитательная работа

3.5. Материально-технические условия

3.6. Техника безопасности и предупреждения травматизма при реализации Программы

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Контрольно-переводные нормативы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение №1.

1.2. План – схема годового цикла подготовки обучающихся спортивно-оздоровительной группы (СОГ-1 с режимом работы: понедельник, среда, пятница)

1.2. План – схема годового цикла подготовки обучающихся спортивно-оздоровительной группы (СОГ-1 с режимом работы: вторник, четверг, суббота)

Приложение № 2. Практические занятия (для всех групп)

Приложение № 3. Методика планирования начинающих пауэрлифтеров (группа новичков) Примерный 6-ти недельный план тренировок группы новичков

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами пауэрлифтинга (далее – Программа) предназначена для работы на спортивно-оздоровительном этапе в БУ города Омска «СШ «Крутая горка», составлена с учетом следующих нормативных документов:

- закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ » от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав БУ города Омска «СШ «Крутая горка».

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 12 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры).

Основные направления работы с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповая тренировка, так как при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все обучающиеся один за одним повторяют показанное упражнение. При этом тренер указывает на ошибку одного из спортсменов.

Тренировка по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всей тренировки): организация обучающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и

подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

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

Основная часть (70% времени урока) 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 обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировки.

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

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

В процессе тренировки тренер-преподаватель внимательно изучает индивидуальные способности подростков, ведёт педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращает на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умению осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к тренировкам, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Педагогическая целесообразность Программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление

здоровья детей и подростков. В Программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Цель Программы: реализация концепции непрерывного, многолетнего физического образования и воспитания детей и молодежи посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование и реализация творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся с учетом возрастных особенностей.

Программа по пауэрлифтингу направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к тренировкам.

Сроки реализации Программы – 2 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: с 10 лет.

Наполняемость групп:

- группы спортивно-оздоровительного этапа – 15 человек.

Формы и режим занятий

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Тренировочный процесс рассчитан на 42 учебные недели (из которых 12 часов отведено на самостоятельную работу).

Учебный год начинается 1 сентября.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации Программы:

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Основным показателем результативности освоения Программы будут являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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 об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Формы подведения итогов реализации программы - итоговая аттестация.

Продолжительность одного занятия в СОГ не должна превышать 2-х часов.

Актуальность общеразвивающей программы по пауэрлифтингу.

В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно

развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Объем тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе обучения по пауэрлифтингу:

Таблица №1

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-----|
| | СОГ | |
| | 1 | 2 |
| Количество часов | 6 | 6 |
| Количество тренировок в неделю/часов | 3/2 | 3/2 |
| Общее количество часов в год | 252 | 252 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на спортивно-оздоровительном этапе обучения по пауэрлифтингу:

Таблица №2

| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|-----------------------------|---|------------------------------------|----|
| | | СОГ | |
| | | 1 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 20 | 20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 20 | 20 |
| <i>Избранный вид спорта</i> | | 48 | 48 |
| 3 | Техническая подготовка (%) | 23 | 23 |
| | Тактическая, психологическая подготовка (%) | 20 | 20 |
| | Теоретическая подготовка | 3 | 2 |

| | | | |
|---|--|------|------|
| 4 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 12,5 | 12,2 |
| 5 | Медицинское обследование | 1,5 | 1,5 |

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1. Учебный план 42 недель тренировочных занятий спортивно - оздоровительного этапа

Таблица 3

| № п/п | Тема | Часы |
|------------------------------|--|-------|
| Теоретические занятия | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся | 1 |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов | 1 |
| 5 | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа | 1 |
| 6 | Основы техники пауэрлифтинга | 1 |
| 7 | Методика тренировки | 1 |
| 8 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 1 |
| Итого: 8 | | |
| <i>Практические занятия</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 50/12 |
| | Самостоятельная работа | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 50 |
| <i>Избранный вид спорта</i> | | |
| 3 | Техническая подготовка | 58 |
| 4 | Тактическая подготовка | 50 |
| 5 | Соревновательная деятельность | 32 |

| | | |
|-------------------------|--------------------------|---|
| 6 | Медицинское обследование | 4 |
| Итого часов: 252 | | |

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия имеют немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

На этапе СОГ тренер-преподаватель знакомит обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание уделяет рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах СОГ знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке этих групп большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Тренер-преподаватель знакомит юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительной группы

Таблица 4

| № п/п | Наименование темы | Краткое содержание темы | Кол-во часов |
|-------|--|---|--------------|
| 1 | Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом. Размеры зала. Тренажёры и техника безопасности. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. | 1 |
| 2 | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт - одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Коллективы | 1 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | в России | физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. | |
| 3 | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом | Характеристика пауэрлифтинга. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Международная федерация пауэрлифтинга. | 1 |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Роль физических упражнений для организма. | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание, Личная гигиена троеборца. Гигиена сна. | Режим и питание спортсменов. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур. Роль режима для спортсмена. Режим питания у троеборцев. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. | 1 |
| 7 | Основы техники пауэрлифтинга | Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Необходимость всестороннего физического развития. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно силовая подготовка троеборца. Гибкость - одно из основных качеств троеборца. | 2 |
| 8 | Краткие сведения о | Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как | 1 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | физиологических основах спортивной тренировки | процесс формирования двигательных навыков. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Методы развития силы мышц. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления. | |
| 9 | Общая и специальная физическая подготовка | Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. | 2 |
| 10 | Правила соревнований | Общие правила соревнований по пауэрлифтингу. Весовые категории спортсменов и разрядные нормы. | 1 |

2.2. Общая физическая подготовка.

При обучении новичков, обязательно применяются подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Во время разучивания техники выполнения классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. При выполнении упражнений со штангой тренер-преподаватель не допускает большого напряжения и разучивает технику с детьми со снарядом среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается.

Примерное распределение нагрузки в недельных циклах подготовительного периода при 3-х тренировках.

| Дни недели | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Понедельник | Средняя | Большая | Средняя | малая | Большая |
| Среда | Малая | Малая | Малая | большая | Средняя |
| Пятница | Средняя | Средняя | Большая | средняя | большая |

Первые две недели в план тренировок будет включено только одно из классических упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе

упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

В общую физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Строевые упражнения

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- 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;

Лёгкая 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 упрощённым правилам;

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих.

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка молодых пауэрлифтеров в группе СОГ начинается с 10-летнего возраста. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает в себя базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет освоение техники выполнения упражнений с тяжестями.

Начинаются тренировки с отягощениями, которые ребёнок может поднять 12-15 раз.

Упражнения подбираются для всех основных мышечных групп, что обеспечивает гармоничное физическое развитие. Максимальный вес отягощения должен определяться согласно следующей схеме:

10-11 лет - 30% от массы тела,

11-12 лет - 50% от массы тела,

12-13 лет - 75% от массы тела,

с 13 лет - 100% от массы тела (подъём один раз в две недели), 60% от максимального результата - рабочий тренировочный вес.

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. Для более эффективного обучения применяются средства срочной информации.

Упражнения, используемые на 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; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лёжа

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

2.4. Спортивно-техническая подготовка

2.4.1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

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 лежа.

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.

2.5. Психологическая подготовка

Для успешных выступлений по пауэрлифтингу необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие

факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся результатов.

В обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке детей, победы добивается тот ребенок, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств обучающегося.

Воспитание волевых качеств:

Тренер - преподаватель ставит перед ребенком задачу - достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Воля выражается в способности обучающегося преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность обучающегося преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности.

Тренер - преподаватель основное внимание уделяет тому, чтобы ребенок в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер- преподаватель упражнениями добиваются того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Воспитание смелости:

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Тренер-преподаватель работает над приближением обучающегося к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет обучающемуся преодолеть порог страха. Для этого идет обучение безопасному выполнению упражнения и своевременная остановка стремления обучающихся превысить разумный предел.

Тренер-преподаватель применяет метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным

последствиям, то чувство страха у обучающегося снижается. Здесь имеет место стремление ребенка поддержать свой престиж перед товарищами.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Цель подготовки обучающихся в пауэрлифтинге состоит в том, чтобы юные спортсмены получили жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность.

3.1. Методика развития физических качеств обучающихся

3.1.1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий:
- выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

3.1.2. Быстрота и методика ее развития

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции:

- упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3.1.3. Прыгучесть и методика ее развития

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
- отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- полетной фазы - прыжковых поз;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

-упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

3.1.4. Координация и ловкость. Методика их развития

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- подвижные игры с необычными движениями

3.1.5. Гибкость и методика ее развития

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

3.1.6. Функция равновесия и методика его развития

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности спортсменов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

3.1.7. Выносливость и методика ее развития

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

3.2. Восстановительные средства и мероприятия

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения детей, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимание, мыслей, самоускорение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок.

Гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час).
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное питание 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед – 40-45%, полдник- 10%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

3.3. Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в пауэрлифтинге

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые Правила, которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятые Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированные Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329 в программные мероприятия по пауэрлифтингу будет включено и это направление.

Примерно третью часть от общего числа допинговых средств составляют наркотические и психотропные вещества, что напрямую связано с проблемой наркомании.

В связи с этим, назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном. В течение года будут проведены следующие мероприятия:

- донесение информации об антидопинговых правилах;
- реализация информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в пауэрлифтинге;
- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;
- распространение брошюр, открыток, стикеров и др. на тему антидопинга.

Ожидаемые результаты. В ходе данной работы, ребята должны знать:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с детьми будет применяться доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит

более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

3.4. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в БУ г. Омска «СШ «Крутая горка». При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер - преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания. С первых занятий тренер – преподаватель воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер - преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер - преподаватель организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер – преподаватель тщательно подбирает

аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение обучающегося* - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листков, организывает походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер - преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

3.5. Материально-технические условия

В спортивном зале, где проходят тренировочные занятия пауэрлифтингом соблюдаются все требования, в соответствии с САН ПиН и стандартами проведения спортивных занятий. Соблюдены размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, помостов.

Для тренировочных занятий по пауэрлифтингу, направленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Штанга «лифтерская», тренировочная, нестандартная.
3. Устройства для штанги.
4. Специальные скамейки для жима лежа.

5. Стойки для приседаний.
6. Вспомогательные тренажеры.
7. Гири, разборные гантели.
8. Эластичные бинты.
9. Специализированный помост.

3.6. Техника безопасности и предупреждение травматизма при реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

В таком спорте как пауэрлифтинг спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Поэтому технике безопасности уделяется особое внимание.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: приседания со штангой, жим лежа и становая тяга. Отсюда следует, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место по травматизму занимает плечевой сустав. Также к основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

Неправильная техника выполнения упражнений является основной причиной травм. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. После того, как все движения доведены до автоматизма обучающийся приступает к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок (пренебрежение разминкой) также может привести к травме. Разминка является непременным условием каждого тренировочного занятия. В нее включаются упражнения на растяжку мышц.

В каждой тренировке соблюдается принцип от простого к сложному. Программа тренировок построена на индивидуальных особенностях спортсмена, с учетом: режима питания, отдыха, числа повторов и подходов, времени отдыха между ними.

Правила, необходимые для соблюдения на тренировочных занятиях:

Прежде чем приступать к выполнению упражнения тренер-преподаватель проверяет все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование.

Обязательное правило для всех обучающихся пауэрлифтингом: держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению (бинты и пояс используются только по необходимости, постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно сказывается во время восстановления).

Во время проведения тренировочных занятий обучающиеся не должны отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы.

На тренировочные занятия не допускаются обучающиеся, с плохим самочувствием или слабым недомоганием, а также употребившие спиртные напитки в день тренировок либо накануне.

Большинство спортсменов получают травмы из-за излишней самоуверенности (спортсмен пытается взять непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой), в таких случаях тренер-преподаватель применяет соответствующие меры.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Таблица №5

| № п/п | Упражнения | Балл | Возрастные группы | | | |
|-------|-----------------------------|------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-15 лет | 16-17 лет |
| 1. | Бег 30м.,сек | 5 | 5,6 | 5,4 | 4,6 | 4,4 |
| | | 4 | 6,2 | 6,0 | 5,1 | 4,7 |
| | | 3 | 6,7 | 6,5 | 5,6 | 4,9 |
| | | 2 | 7,3 | 6,7 | 5,8 | 5,0 |
| | | 1 | 7,4 | 7,1 | 6,0 | 5,2 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | 5 | 8,5 | 7,9 | 7,2 | 6,9 |
| | | 4 | 9,3 | 8,7 | 7,8 | 7,6 |
| | | 3 | 9,6 | 9,0 | 8,2 | 7,9 |
| | | 2 | 9,8 | 9,5 | 8,6 | 8,3 |
| | | 1 | 10,0 | 9,7 | 9,1 | 8,9 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 160 | 180 | 215 | 230 |
| | | 4 | 140 | 160 | 190 | 210 |
| | | 3 | 130 | 150 | 170 | 195 |
| | | 2 | 120 | 140 | 160 | 180 |
| | | 1 | 100 | 120 | 150 | 160 |

| | | | | | | |
|----|--|---|----|----|-----|-----|
| 4. | Поднимание туловища лёжа на спине (раз за 1 мин) | 5 | 42 | 46 | 49 | 50 |
| | | 4 | 32 | 36 | 39 | 40 |
| | | 3 | 27 | 32 | 35 | 36 |
| | | 2 | 25 | 27 | 32 | 33 |
| | | 1 | 20 | 25 | 27 | 28 |
| 5. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье | 5 | +8 | +9 | +11 | +13 |
| | | 4 | +4 | +5 | +6 | +8 |
| | | 3 | +2 | +3 | +4 | +6 |
| | | 2 | 0 | +2 | +3 | +4 |
| | | 1 | -2 | 0 | +1 | +2 |

Нормативные требования физических качеств и двигательных способностей (девочки и девушки)

| № п/п | Упражнения | Балл | Возрастные группы | | | |
|-------|--|------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-15 лет | 16-17 лет |
| 1. | Бег 30м.,сек | 5 | 5,9 | 5,8 | 5,0 | 5,0 |
| | | 4 | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 5,5 |
| | | 3 | 6,6 | 6,7 | 5,6 | 5,7 |
| | | 2 | 6,8 | 7,1 | 5,8 | 5,9 |
| | | 1 | 7,4 | 7,7 | 6,1 | 6,2 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | 5 | 8,7 | 8,2 | 8,0 | 7,9 |
| | | 4 | 9,5 | 9,1 | 8,8 | 8,7 |
| | | 3 | 9,9 | 9,4 | 9,0 | 8,9 |
| | | 2 | 10,4 | 9,9 | 9,4 | 9,0 |
| | | 1 | 10,6 | 10,4 | 9,9 | 9,4 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 150 | 165 | 180 | 185 |
| | | 4 | 130 | 145 | 160 | 170 |
| | | 3 | 120 | 135 | 150 | 160 |
| | | 2 | 100 | 120 | 135 | 150 |
| | | 1 | 90 | 100 | 120 | 135 |
| 4. | Поднимание туловища лёжа на спине (раз за 1 мин) | 5 | 36 | 40 | 43 | 44 |
| | | 4 | 27 | 30 | 34 | 36 |
| | | 3 | 24 | 28 | 31 | 33 |
| | | 2 | 21 | 24 | 28 | 31 |
| | | 1 | 20 | 21 | 24 | 28 |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----|-----|-----|-----|
| 5. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье | 5 | +11 | +13 | +15 | +16 |
| | | 4 | +5 | +6 | +8 | +9 |
| | | 3 | +3 | +4 | +5 | +7 |
| | | 2 | +1 | +2 | +3 | +5 |
| | | 1 | -1 | 0 | +1 | +3 |

Методика выполнения упражнений

Методика выполнения упражнений ОФП:

1. Бег 30м - Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Челночный бег - выполняется 1 раз на время, обязательное требование при пробегании отрезков, коснуться ладонью руки ориентирной линии старта и финиша, за исключением последнего пробегания финишного отрезка.

3. Прыжок в длину с места (см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

4. Поднимание туловища лёжа на спине (1 раз за 1мин) - Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

5. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

ЛИТЕРАТУРА

1. Богащенко Ю.А., Понаморёв В.П. - Красноярск, 2010.
2. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг. Силовое троеборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ.- Красноярск, 2001.
3. Васильева В.В. Физиология человека: Учебник.- М: Физкультура и спорт, 2011.
4. Джо Вейдер Система строительства тела. - М: Просвещение,2012 г.
5. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным.- М, 1990.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства.- Ростов на Дону: Феникс, 2001.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки.- М.: Лентос, 2014.
8. Зязюн И.П. Основы педагогического мастерства: Учебник.- М: Просвещение,2015.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: Учебник.- М: ФиС, №28,с. 14-15.- 2007.
10. Смирнов В.М., Дубровский В.И.. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов.- М: Владос-пресс, 2002.
11. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов вузов. – М: Академия, 2001.
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг.- М.: Издание исследовательского отдела ЗАА ЕАМ Спорт сервис, 2003.

Приложение №2

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Строевые упражнения: понятие о строе. Рапорт. Выполнение команд. Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Движение руками из различных исходных положений: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания наклонов и поворотов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинистыми движениями, подскоки из различных положений ног, прыжки.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, имитационные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах

Гимнастическая скамейка: сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног.

Канат. Лазание с помощью рук и ног (без помощи ног).

Перекладина. Подтягивание, качи, подъем.

Гимнастическая стенка: в висе – поднимание и опускание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания, лазания, приседание, стоя у стенки – наклоны.

Легкая атлетика. Бег 300 и 400 м., кроссы.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, регби, волейбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры. Игры с бегом, с прыжками, с элементами сопротивления, эстафеты с бегом, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов и др.

Плавание. Плавание на дистанции 25, 50, 200 м., ныряние, прыжки в воду, игры на воде.

Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)

Изучение и совершенствование техники силовых упражнений.

1. Приседание со штангой на плечах.

Определение высоты стоек, на которых находится штанга. Стартовое положение: подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способ расположения штанги на плечах, оптимальная ширина хвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Разновидности старта (статистический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Площадь опоры и центр тяжести в седе. Зависимость высоты фиксации штанги в приседе от подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания с весом. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на стойки.

Ошибки при выполнении упражнения и причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

2. Жим штанги двумя руками лежа на горизонтальной скамье.

Определение ширины хвата руками за гриф и высоты стоек для выполнения упражнения. Стартовое положение: расположение туловища, головы, ног на скамье. Рациональное принятие стартового положения лопаток и ягодичных мышц. Опорное расположение ступней ног. Направление и скорость движения штанги. Опускание штанги на грудь, фиксация на груди и момент к началу жима штанги от груди. Положение грудной клетки в момент старта. Дыхание при выполнении упражнения.

Ошибки при выполнении жима штанги. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.

3. Тяга штанги двумя руками с помоста.

Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте (узкое, широкое). Способы определения ширины захвата. Захват грифа (разносторонний, в «замок»). Положение ног, туловища и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Направление и скорость движения штанги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге. Траектория подъема штанги при движении

вверх. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги. Параметры отклонения штанги от вертикали.

Момент фиксации – окончание движения штанги, возврат штанги в исходное положение на помост.

Возможные ошибки и их исправление. Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

Приложение № 3

Методика планирования начинающих пауэрлифтеров (группа новичков)

Примерный 6-ти недельный план тренировок группы новичков

1 неделя

| | |
|---|--|
| <u>1 день (понедельник)</u> | |
| 1. Приседания на скамейку | X-6рX2п, X+10кг 5рX6п (42) |
| 2. Жим гантелей лежа на скамейке | X-8рX6п (48) |
| 3. Разведение рук с гантелями лежа (грудные мышцы) | 10рX5п(50) |
| 4. Подтягивание на перекладине | 6рX6п.(36) |
| 5. Пресс | 8рX5п.(40) |
| | Всего: 42/174* подъема |
| <u>3 день (среда)</u> | |
| 1. Жим сидя под углом | X-4рX2п, X+5кг 4рX5п (28) |
| 2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч) | 8рX6п (48) |
| 3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног "сумо") | X-5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40) |
| 4. Приседания со штангой в ножницах | X - 5р+5рX5п.(25) |
| 5. Гиперэкстензии | 10рX4п. (40) |
| | Всего: 40/153 подъемов |
| <u>5 день (пятница)</u> | |
| 1. Приседания на скамейку | X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41) |
| 2. Жим лежа узким хватом | X-6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг 5рX5п(43) |
| 3. Разведение рук с гантелями лежа | 10рX5п.(50) |

| | |
|-----------------|--|
| 4. Наклоны сидя | 5рХ5п.(25) |
| 5. Спортигры | 30 минут (футбол, баскетбол, н/теннис) |
| | Всего: 84/75 подъема |
| | Всего за неделю: 166/402 подъемов |

Примечание:

р- разы, количество подъемов штанги КПШ)за подход

п- подходы, количество подходов к данному весу

()- в скобках указано КПШ в данном упражнении

Всего: __/ __

- первая сумма-показывает КПШ в изучаемых упражнениях

- вторая сумма-показывает КПШ в ОФП и подкачке

2 неделя

| | |
|---------------------------------------|---|
| <u>1 день (понедельник)</u> | |
| 1. Приседания на скамейку | X-8рХ1п, X+10кг 6рХ2п, X+20кг 4рХ5п(40) |
| 2. Жим из-за головы | X-5рХ2п, X+5кг 5рХ5п,(40) |
| 3. Разведение рук с гантелями лежа | 10рХ5п.(50) |
| 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) | 10рХ5п (50) |
| 5. Гиперэкстензии | 10рХ4п.(40) |
| | Всего: 40/180 подъемов |
| <u>3 день (среда)</u> | |
| 1. Тяга с плинтов | X-6рХ1п, X+10кг 6рХ2п, X+20кг 5рХ5п(38) |
| 2. Жим сидя под углом | X-5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п(35) |
| 3. Подъем гантелей на трицепсы | 10рХ5п (50) |
| 4. Тяга в наклоне | 6рХ5п (30) |

| | |
|------------------------------------|--|
| 5. Фронтальный присед со штангой | X-8рX1п, X+10кг 8рX2п, X+20кг 6рX4п (48) |
| 6. Пресс | 10рX4п. (40) |
| | Всего: 73/168 подъема |
| <u>5 день (пятница)</u> | |
| 1. Приседания кл. | X-6рX1п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX4п(38) |
| 2. Жим лежа средним хватом | X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 5рX5п(40) |
| 3. Разведение рук с гантелями лежа | 10рX5п.(50) |
| 4. Отжимания на брусьях | 8рX5п (40) |
| 5. Наклоны со шт. сидя | 5рX5п (25) |
| 6. Спортигры | 30-45 минут |
| | Всего: 78/115 подъемов |
| | Всего за неделю: 191/463 подъем |

3 неделя

| | |
|---------------------------------------|---|
| <u>1 день (понедельник)</u> | |
| 1. Приседания на скамейку | X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (40) |
| 2. Жим лежа средним хватом | X-8рX1п, X+5кг 6рX1п, X+10кг 4рX2п, X+15кг 3рX4п (34) |
| 3. Отжимание от пола (руки шире плеч) | 10рX5п.(50) |
| 4. Фронтальный присед со штангой | X-8рX1п, X+10кг 8рX1п, X+20кг 6рX5п(46) |
| 5. Наклоны со штангой (стоя) | 5рX5п.(25) |
| | Всего: 74/121 подъема |
| <u>3 день (среда)</u> | |

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Тяга до колен | X-5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX6п (39) |
| 2. Отжимания от брусьев с весом | 6рX6п (36) |
| 3. Подъем на трицепсы | 10рX5п (50) |
| 4. Приседания на плинтах | 5рX5п.(25)** |
| 5. Пресс | 10рX4п.(40) |
| | Всего: 39/151 подъемов |
| 5 день (пятница) | |
| 1. Жим лежа шир/хватом | X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п (41) |
| 2. Приседания кл. | X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (36) |
| 3. Отжимания от пола (руки шире плеч) | 8рX5п (40) |
| 4. Трицепсы | 10рX5п (50) |
| 5. Гиперэкстензия | 10рX5п.(50) |
| 6. Спортигры | 30 минут |
| | Всего: 77/140 подъемов |
| | Всего за неделю: 190/412 подъемов |

** Приседания на плинтах: спортсмен встает на 2 плинта, ноги шире плеч, в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня - бедра ниже прямого угла.

4 неделя

| | |
|-----------------------------|---|
| 1 день (понедельник) | |
| 1. Приседания кл. | X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (45) |
| 2. Жим лежа средним хватом | X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX4п (40) |
| 3. Отжимание на брусьях | 8рX5п.(40) |
| 4. Фронтальный присед со | 8рX5п (40) |

| | |
|---------------------------------------|--|
| штангой | |
| 5. Наклоны со штангой (сидя) | 5рХ5п.(25) |
| | Всего: 85/105 подъемов |
| <u>3 день (среда)</u> | |
| 1. Жим лежа шир. хватом | Х-6рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+15кг 4рХ5п (31) |
| 2. Тяга с плинтов | Х-5рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+20кг 4рХ2п, Х+25кг 3рХ4п (30) |
| 3. Тяга к поясу в наклоне | 6рХ5п (30) |
| 4. Разведение рук с гантелями лежа | 10рХ5п.(50) |
| 5. Приседания на плинтах | 6рх6п.(25) |
| | Всего: 61/105 подъем |
| <u>5 день (пятница)</u> | |
| 1. Приседания | Х-6рХ1п, Х+10кг 6рХ1п, Х+15кг 6рХ5п (42) |
| 2. Жим лежа кл. | Х-8рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (40) |
| 3. Разведение рук с гантелями лежа | 10рХ5п.(50) |
| 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) | 8рХ5п.(40) |
| 5. Гиперэкстензия | 10рХ4п.(40) |
| 6. Пресс | 10рХ3п.(30) |
| | Всего: 82/160 подъема |
| | Всего за неделю: 228/370 подъемов |

5 неделя

| |
|-----------------------------|
| <u>1 день (понедельник)</u> |
|-----------------------------|

| | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Приседания на скамейку | X-6рX1п, X+10кг.6рX1п, X+20кг.5рX4п (32) |
| 2. Жим лежа кл. | X-8рX1п, X+10кг.6рX1п, X+15кг.4рX5п (34) |
| 3. Отжимания от пола(руки шире плеч) | 6рX5п (30) |
| 4. Приседания | X-6рX1п, X+10кг.5рX1п, X+15кг.5рX4п (31) |
| 5. Пресс | 10рX4п (40) |
| | Всего: 97/70 подъемов |
| 3 день (среда) | |
| 1. Тяга "сумо" | X-5рX2п, X+10кг.4рX2п, X+15кг.4рX5п (38) |
| 2. Жим лежа узким хватом | X-6рX1п, X+10кг.6рX5п (36) |
| 3. Разведение рук с гантелями лежа | 10рX5п.(50) |
| 4. Приседания на плинтах | 5рX5п.(25) |
| 5. Гиперэкстензии | 8рX4п.(32) |
| | Всего: 74/107 подъема |
| 5 день (пятница) | |
| 1. Жим сидя под углом | X-4рX5п. (20) |
| 2. Приседания | X-6рX1п,X+10кг.5рX1п,X+20кг.4рX2п, X+25кг.3рX3п(28) |
| 3. Фронтальный присед со штангой | X-5рX1п, X+10кг.5рX1п, X+20кг.5рX5п (35) |
| 4. Жим ногами | X-8рX1п, X+10кг.8рX2п, X+15кг.8рX4п (56) |
| 5. Спортигры | 30-40 минут |
| | Всего: 63/76 подъемов |
| | Всего за неделю: 234/253 подъема |

6 неделя

| |
|-----------------------------|
| 1 день (понедельник) |
|-----------------------------|

| | |
|------------------------------------|--|
| 1. Приседания | X- 5рX1п, X+10кг, 4рX1п, X+20кг. 3рX2п, X+30кг. 2рX3п(21) |
| 2. Жим лежа | X- 6рX1п, X+10кг. 5рX1п, X+20кг. 4рX1п, X+25кг. 3рX4п(27) |
| 3. Разведение рук с гантелями лежа | 10рX5п (50) |
| 4. Пресс | 10рX4п (40) |
| | Всего: 48/90 подъемов |
| 3 день (среда) | |
| 1. Тяга стоя на подставке | X-4рX2п, X+10кг. 3рX4п (20) |
| 2. Жим из-за головы стоя | X-5рX1п, X+5кг. 4рX5п (25) |
| 3. Отжимания на брусьях | 5рX5п (25) |
| 4. Тяга с плитов "сумо" | X-4рX1п, X+10кг. 4рX1п, X+20кг. 3рX4п(20) |
| 5. Гиперэкстензии | 8рX4п (32) |
| | Всего: 40/82 подъемов |
| 5 день (пятница) | |
| 1. Приседания | X-6рX1п, X+10кг. 6рX2п. X+15кг. 6рX4п (42) |
| 2. Жим лежа | X-8рX1п, X+10кг. 6рX1п, X+15кг. 5рX5п (39) |
| 3. Приседания на плинтах | 5рX5п (25) |
| 4. Тяга в наклоне | 5рX5п (25) |
| 5. Спортигры | 20-30 минут |
| | Всего: 81/50 подъемов |
| | Всего за неделю: 169/222 подъемов |

**Распределение 6-ти недельной нагрузки в подъемах по недельным
циклам**

| Упражнения | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя | 6 неделя | Всего за месяц |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------------|
| Приседания | 83 | 78 | 76 | 87 | 91 | 63 | 478 |
| Жимовые | 43 | 40 | 75 | 111 | 105 | 66 | 440 |
| Тяги | 40 | 38 | 39 | 30 | 38 | 40 | 225 |
| Итого за неделю | 166 | 156 | 190 | 228 | 234 | 169 | 1143 |
| Наклоны | 65 | 65 | 75 | 65 | 32 | 32 | 334 |
| Другие | | | | | | | |