

Администрация Торжокского района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Торжокского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО
ПАУЭРЛИФТИНГУ
третьего года обучения**

2023-2024 учебный год

Торжокский район
2023 г.

Оборотная сторона титульного листа

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ Торжокского района
протокол № 7
«__23__» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШ Торжокского района
_____ М.Ю. Шарапова
«__23__» августа 2023 год
Приказ №22-од от 23 августа 2023г.

Автор программы:

Тренер-преподаватель по пауэрлифтингу Абдуллаев Рауф Анвер оглы

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу в спортивно-оздоровительной группе третьего года обучения

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, базовый материал, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	4
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	5
3. Учебный план	8
3.1. План – график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах	9
3.2. Учебно-тематическое планирование	10
3.3. Календарно-тематическое планирование	12
4. Содержание учебного материала	17
4.1. Программа теоретических занятий	17
4.2. Практическая подготовка.	22
4.2.1. Общая физическая подготовка	22
4.2.2. Специальная физическая подготовка	23
4.3. Организационные и методические указания	24
4.4. Восстановительные мероприятия	26
5. Воспитательная работа	27
6. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	29
	30
7. Система контроля и оценки.	
7.1. Врачебный контроль	30
	31
7.2. Требования к результатам освоения программы по предметным областям	
7.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	32
8. Перечень информационного обеспечения программы	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам

Программа направлена на обучение детей и подростков (юношей и девушек) основам вида спорта «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье) в спортивно-оздоровительных группах первого года обучения).

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 -ФЗ,

- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантирано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Цель Программы - создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- обучение основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической

культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг»;

- физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом, привитие ценностей здорового образа жизни.
- обучение начальным основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа направлена на:

- ознакомление обучающихся с основами пауэрлифтинга, как с силового вида спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие обучающимся навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта;
- патриотическое воспитание детей, подростков, молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов России.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, обучающиеся должны **знать:**

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. Историю развития пауэрлифтинга,
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях,
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой,

Способы определения желаемых результатов;

-наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование

2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора:

Зачисление детей для обучения осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию видом спорта пауэрлифтинг.

Прием в группы осуществляется на свободной основе.

Условия формирования группы:

В группу могут набираться как одновозрастные, так и в разновозрастные дети с учетом их физического здоровья.

При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет. В учебную группу принимаются все желающие без специального отбора. Группа составляется примерно одного возраста (разница в возрасте допускается 1-2 года).

Форма обучения.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности учащихся:

- индивидуально-групповая;
- индивидуальная;
- групповая.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество в год: 184

Количество часов и занятий в неделю:

4 часа - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Календарный учебный график.

Начало занятий групп всех годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 августа.

Продолжительность каникул– с 1 июля по 15 августа.

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Особенности планирования учебной нагрузки

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность и объемы реализации Программы.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга.

Форма проведения занятий – групповая, 15-20 человек.

Режим занятий: 4 учебных часа (академический час) в неделю – 1 занятия по 2 часа (90 минут).

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование интереса к физической культуре и спорту;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники упражнений пауэрлифтинга;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Периоды подготовки	3 год
<i>Предметные области</i>	
1. Теоретическая подготовка	16
2.Подвижные и спортивные игры	20
3. Общая физическая подготовка	30
4. Специальная физическая подготовка	50
5. Основы видов спорта Избранный вид	60
6. Контрольное тестирование	4
7.Медицинское обследование	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	184

Основными формами работы являются:

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия,
- участие в конкурсах и смотрах,
- показательных выступлениях.

В спортивно-оздоровительных группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов. При хорошей погоде занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

3.1. План - график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения

СОГ-3

Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1		2	2	2			16
Подвижные и спортивные игры	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		2	20
Общая физическая подготовка	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2		2	30
Специальная физическая подготовка	2	4	4	6	6	4	6	6	4	4		4	50
Основы видов спорта. Избранный вид	2	6	6	6	6	8	6	6	4	6		4	60
Контрольное тестирование	2									2			4
Медицинское обследование	2								2				4
ИТОГО	16	18	18	18	16	16	18	18	16	18		12	184

3.2. Учебно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
	Медицинское обследование		2
	Теоретическая подготовка	16	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом	1	
2	Профилактика травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей	1	
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	

	спортсмена. Характеристика требований к развитию двигательных качеств.		
4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	
5	Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта	1	
6	Профилактика простудных заболеваний, способы закаливания организма	1	
7	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	
8	Оказание первой помощи, основы спортивного массажа	4	
9	Влияние витаминов и пищевых добавок на организм обучающихся	1	
10	Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств	2	
11	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц	2	
12	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп	2	
13	Методика построения и проведения тренировочных занятий	2	
14	Психологическая подготовка	2	
15	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	
	Общая физическая подготовка		60
16	Общеразвивающие упражнения без предметов		30

17	Общеразвивающие упражнения с предметами		30
18	Спортивные и подвижные игры		46
	Специальная физическая подготовка		40
19	Упражнения для мышц ног		10
20	Упражнения для мышц спины		10
21	Упражнения для мышц рук		10
22	Упражнения для мышц плечевого пояса		10
	Другие виды спорта		24
23	Гимнастика		8
24	Акробатика		8
25	Легкая атлетика		8
	Избранный вид спорта		76
26	Приседание. Съём штанги со стоек. Вставание из-под седла		10
27	Жим лежа. Жим от груди		10
28	Тяга. Способы захвата. Разновидности старта		10
29	Съём штанги с помоста		10
30	Подведение рук под гриф штанги		8
31	Постановка штанги на стойки		8
32	Постановка индивидуальной техники		6
33	Ударный метод развития взрывной силы мышц		7
34	Избирательная тренировка отдельных мышц		7
35	Медицинское обследование		2
36	Контрольное тестирование		2
Итого		24	252
ВСЕГО 276 часов			

3.3. Календарно - тематическое планирование по самбо группы СОГ- 3 часов в неделю

№ занятия	Дата		Тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Врачебный контроль.	2
2.			Основы техники безопасности. Техника безопасности на занятиях в зале, правила поведения в раздевалке. Строевые упражнения.	2
3.			Приёмные контрольные нормативы.	2
4.			ОФП. Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	2
5.			ОФП. Тренировка мышц ног и брюшного пресса	2
6.			Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Подвижные игры.	2
7.			Круговая тренировка-упражнения, направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.	2
8.			Предупреждение травм. Причины травм. Строевые упражнения(строевые команды, повороты и др.).ОРУ	2
9.			Развитие общих физических качеств.	2
10.			ОРУ. Подвижные игры	2
11.			Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины	2
12.			Разминочные упражнения в пауэрлифтинге	2
13.			ОРУ. ОФП. Игры в движении	2
14.			Комплексное развитие физических качеств.	2
15.			Развитие гибкости и ловкости.	2
16.			Работа над быстротой и выносливостью	2
17.			Оборудование и инвентарь в пауэрлифтинге. Техника безопасности при занятиях с оборудованием и инвентарем.	2
18.			Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц	2
19.			Сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	2
20.			Сведения о строении и функциях организма . Суставы. Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
21.			Сведения о строении и функциях организма. Мышцы. Прикрепление мышц к костям, связочный аппарат.	2

		Общеразвивающие упражнения (бег,отжимания,подтягивания)	
22.		Сведения о строении и функциях организма. Деятельность мышц. Упражнения на развитие общих физических качеств. Спортивные игры, упражнения.	2
23.		Основы видов спорта. Различные формы упражнений по пауэрлифтингу. Разминочные упражнения.	2
24.		Тренировки по отдельной системе	2
25.		Силовые и объемные тренировки	2
26.		Основы видов спорта. Различные формы упражнений по пауэрлифтингу.	2
27.		Жим лежа	2
28.		Дополнительные упражнения для жима лежа.	2
29.		Дополнительные упражнения для жима лежа.	2
30.		Общеразвивающие упражнения (бег, отжимания). Эстафеты.	2
31.		Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, упражнение на гимнаст. стенке) Подвижные игры.	2
32.		Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения.	2
33.		Развитие специальных физических качеств. Спортивные игры.	2
34.		Сведения о строении и функциях организма.	2
35.		Приседания. Дополнительные упражнения для приседания. Спортивные игры.	2
36.		Общеразвивающие упражнения(подтягивание на перекладине, упражнения на гимнаст. стенке). Подвижные игры.	2
37.		Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Прыжки на скакалке, спортивные игры.	2
38.		Общеразвивающие упражнения (бег, отжимания). ОФП	2
39.		Развитие специальных физических качеств.	2
40.		Становая тяга. Упражнения для становой тяги.	2
41.		Дополнительные упражнения для становой тяги.	2
42.		Общеразвивающие упражнения, подтягивание на перекладине.	2
43.		Дополнительные упражнения для становой тяги.	2
44.		Общеразвивающие упражнения(подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	2
45.		Специальные физ. упражнения в пауэрлифтинге.	2
46.		Правила соревнований.	2
47.		Развитие общих и специальных физических качеств.	2
48.		ОРУ. Игры на силу: перетягивание каната, чехарда	2
49.		Подготовка спортсмена к соревнованиям.	2
50.		Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой.	2
51.		Жим лежа с «досок»	2
52.		Приседания на скамью.	2
53.		Зачетное занятие (проходка)	2
54.		Восстанавливающее занятие.	2
55.		Общеразвивающие упражнения(подтягивания на	2

		перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	
56.		Основы техники пауэрлифтинга.	2
57.		Специальные физические упражнения в пауэрлифтинге.	2
58.		Спортивные игры.	2
59.		Закрепление техники упражнений.	2
60.		Развитие специальных физических качеств	2
61.		Тренировки по отдельной системе.	2
62.		Круговые и объемные тренировки.	2
63.		Расчет процентов по силовым тренировкам.	2
64.		Работа над быстротой и выносливостью. Эстафеты.	2
65.		Специальные физ. упражнения в пауэрлифтинге.	2
66.		Технический арсенал пауэрлифтинга..	2
67.		Технический арсенал пауэрлифтинга.	2
68.		Основы техники пауэрлифтинга.	2
69.		Основы техники пауэрлифтинга.	2
70.		ОФП. Игры в движении	2
71.		Технический арсенал пауэрлифтинга.	2
72.		Общеразвивающие упражнения(подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	2
73.		ОФП. Эстафеты с заданием	2
74.		Специальные физ. упражнения на развитие силы и выносливости.	2
75.		Основы техники пауэрлифтинга.	2
76.		Развитие силы и выносливости. Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением	2
77.		Специальные физ. упражнения в пауэрлифтинге.	2
78.		ОФП. Физические упражнения на развитие силы и выносливости.	2
79.		Специальные физ. упражнения в пауэрлифтинге.	2
80.		СФП. Акробатические упражнения.	2
81.		Развитие быстроты и выносливости. Эстафеты с набивным мячом	2
82.		СФП. Основы видов спорта.	2
83.		Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.	2
84.		Основы техники пауэрлифтинга.	2
85.		Специальные физ. упражнения в пауэрлифтинге.	2
86.		ОФП. Общеобразовательные упражнения (бег, отжимания)	2
87.		Общеразвивающие упражнения (подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке) Спортивные игры.	2
88.		ОФП. Игры в движении	2
89.		ОФП. Эстафеты с заданием	2
90.		ОФП. Бег с сопротивлением	2
91.		Повторение и совершенствование техники пауэрлифтинга.	2
92.		ОФП. Игры в движении	2
		ИТОГО	184

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4.1. ПРОГРАММА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития человека. Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

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 в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его 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.

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.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

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 (предупреждение заболевания).

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 учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

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.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики.

Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях.
**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В
ПАУЭРЛИФТИНГЕ.**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела.

Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

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

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

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.

Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

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

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

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

Основные ошибки в технике упражнений. Методические приёмы для устранения ошибок.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

Занятия проводятся в виде круговой тренировки. Особое значение уделяется разминке, включающей в себя различные упражнения для разных мышечных групп: бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом, упражнения на фитболах,

упражнения с гимнастическими палками, упражнения на гимнастической скамье, упражнения с набивными мячами.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков.

Эмоциональность урока.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её

средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств.

Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для групп СОГ(силы, быстроты, выносливости, гибкости).

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки (прыжки в длину с места, отжимание на максимум, пресс за 30 сек.).

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, фитболы, гимнастические палки, набивные мячи, подставки - плиты, специализированный помост. Наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы, наличие видеотехники.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала.

Техника безопасности. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

4.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.2.1. 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
- с фитболами
- с гантелями
- с малыми штангами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на брусьях;
- на перекладине;

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки на мостик
- перевороты;

Упражнения из фитнеса

- на степ-платформе

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- толкание гири

Спортивные игры:

- настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;

- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих

4.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)

ПРИСЕДАНИЕ. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, положение головы. 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. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ. Расстановка ног. Ширина хвата. Опускание и остановка штанги на груди.

Жим от груди. Фиксация. 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.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

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.

ТРЕНИРОВКА НА КАНИКУЛАХ.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

4.3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой СОГ.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения 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 необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта и фитнеса, внося элемент разнообразия и эмоциональности. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-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 рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок 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 всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, 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, упражнения из фитнеса с предметами и без, 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, основная тренировка со средними весами, но с различной скоростью выполнения упражнений.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

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 и в трудовой деятельности, но и для службы в армии.

Но чем и отличается группа СОГ от других, что занимаясь в ней, ребенок сможет укрепить осанку т. к. применяются упражнения, способствующие укреплению костно-мышечного аппарата. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать 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 занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

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. Применение разнообразных физических упражнений, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Перечень учебно-методического обеспечения:

№№ п/п	Наименование имущества	Количество
1	Помещение тренажерного зала 217,6 м2	1
2	Тренажеры (для различных групп мышц)	18 шт.
3	Диски для штанги D- 26	70 кг.
4	Гимнастические палки	20 шт.
5	Скакалка	20 шт.
6	Гантели	40 пар
7	Бодибары	15 шт.
8	Фитболы	15 шт.
9	Степы	15 шт.
10	Штанга олимпийская	3 шт.
11	Малая штанга	4 шт.
12	Диски для штанги D- 55	600 кг.
13	Гири – 8, 16, 24, 32 кг.	8 шт.
14	Груша боксерская	1 шт.

4.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок.

Специальные психологические предусматривают обучение приёмам психорегулирующей тренировки, т.е. положительный настрой на тренировочный процесс, возрастающая роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства

восстановления.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Мероприятия воспитательной направленности

Основные направления	Наименование мероприятия	Сроки выполнения
Трудовое воспитание	Установление и выполнение графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
	Беседа «Трудолюбие - важное моральное качество спортсмена, от которого зависят спортивные успехи занимающихся.	сентябрь
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	октябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов- необходимое условие будущих побед. Беседы	ноябрь
	Товарищество и дружба, доброжелательность и взаимопомощь - качества спортсмена, из которых складывается коллектив. Форма: мероприятие с участием родителей «За чашкой чая».	декабрь
	Дисциплина и сознательность, честность, скромность и тактичность- нравственные качества настоящего спортсмена. Беседа-диспут	январь

Патриотическое воспитание	Турнир, посвященный подвигу Якова Падерина	
	Турнир, посвященный освобождению Калининской области от фашистских захватчиков	
	Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	
	Неделя Воинской Славы: турниры, беседы, презентации	
Эстетическое воспитание		
	Организация экскурсий в музеи	в течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» Беседа «Красота тела и души»	февраль
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения на улице»	в течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в турнирах различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	в течение года
Работа с родителями	Проведение родительского собрания (все группы)	по мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	май
	Просмотр фильмов на спортивную тематику	В течение года
	День физкультурника (соревнования, праздники, беседы).	август

6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

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 занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих 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. Но не стоит бояться какой либо травмы, если соблюдать все правила безопасности и правильно техники их достаточно легко избежать.

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

Неправильная техника выполнения упражнений

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он просто -напросто неверно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышцы намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно большее время и это следует учитывать.

Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повтором и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это

действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже - больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

Излишняя самоуверенность

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

7.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно- физкультурного диспансера.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена, проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, отбору упражнений, последовательности их выполнения);

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимальный результат.

7.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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;
- ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ✓ требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- ✓ овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;
- ✓ повышение уровня функциональной подготовленности;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

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 пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;

- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ✓ навыки сохранения собственной физической формы.

7.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 5), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно оздоровительную группу

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

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [электронный ресурс]: Красноярск, 1999. – Режим доступа: <http://bib.convdocs.org>
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1980
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. - М: Советский спорт, 2005
6. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982
7. Завьялов И.В. Жим лёжа// Мир силы, 2000, №1.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000
9. Мерзлов Г. Глубже присед, больше тяга// Мир силы, 2001, №1
10. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера// Мир силы, 2001, №1
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002
12. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки// Атлетизм, 1990, №12
13. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005
14. Суровецкий А. Становая тяга// Мир силы, 2000, №4
15. Технические правила. IPF 2013 г.
16. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010
17. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы. – 1999. - №4.
18. Шейко Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров// Мир силы, 1999, №4
19. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3
20. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: издание исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005
21. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3
22. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2
23. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.

Интернет – ресурсы:

1. <http://fit4power.ru/programm/programma-sheiko>
2. <http://fpr-info.ru>
3. http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_1/publ17.php
4. <http://fatalenergy.com.ru/raznoe/pravila/powerlifting.php>