

**автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год	Утверждаю:  Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия) Приказ № <u>03</u> от <u>30.08</u> 2024 год
---	---

ПРОГРАММА
Физкультурно-оздоровительной направленности
для лиц с ограниченными возможностями здоровья
«Пауэрлифтинг (тренажерный зал)»

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:

Мерзлякова Юлия Вячеславовна – тренер-преподаватель

Файзуллина Зилия Ганиуловна – инструктор-методист по АФК и АС

г. Радужный 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1.Нормативная часть.....	13
1.1.Порядок зачисления в оздоровительные группы.....	15
1.2.Организация образовательной деятельности и режим тренировочный работы.....	15
2.Программный материал.....	16
2.1.Теоретическая подготовка.....	16
2.2.Общая физическая подготовка.....	20
3.Методическая часть.....	25
3.1.Психологическая подготовка.....	26
3.2.Врачебный контроль.....	26
3.3.Воспитательная работа.....	26
4.Требования техники безопасности перед началом занятий.....	27
Библиографический список.....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа физкультурно-оздоровительной направленности является программой по пауэрлифтингу (силовое троеборье).

Актуальность занятий пауэрлифтингом предполагает, что спортсмены развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение к регулярным занятиям спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники пауэрлифтинга;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание трудолюбия;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- выявление задатков и способностей;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

После обучения данной программы возможно дальнейшее обучение на этапах по дополнительным программам спортивной подготовки.

ОСНОВОПОЛОГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся

разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов, что позволяет предложить тренерам единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка пауэрлифтеров - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Нормативы по распределению спортсменов на группы по видам спорта, в соответствии с функционально-медицинскими классами в отдельных видах спорта

№	Вид спорта	Группа III	Группа II	Группа I
1	2	3	4	5
1.	Пауэрлифтинг (тренажерный зал)	B3, A3, A4, CP7, CP8, спортсмены с ПОДА, относящиеся к категории "прочие", INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A2, III, IV, V, 55, 56, CP5, CP6, SOI	B1, 53, 54, CP3, CP4

Распределение спортсменов по функциональным классам

- 1) с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA);
- 2) с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта - INAS-FID);
- 3) с физическими нарушениями: - лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - ISOD); - лица с последствиями церебрального паралича (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-ISRA); - лица, имеющие поражение спинного мозга и передвигающиеся на колясках (Международная СтоукМэндвиллская спортивная федерация колясочников - ISMWFS).

В каждой международной спортивной организации инвалидов спортсмены распределялись по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не группами инвалидности. Такая

функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине как плавание вольным стилем на 100м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности. Иногда, например, в соревнованиях в марафонском беге, спортсмены, относящиеся к различным функциональным классам, соревновались вместе. Однако занятые ими места определялись в соответствии с их функциональными классами.

Каждая из вышеназванных международных спортивных организаций установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы. Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры проходит через процесс определения класса не один раз. В нашей программе мы взяли за основу данную классификацию распределения на функциональные классы.

Распределение на функциональные классы занимающихся с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA)

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Класс B1

Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

Класс B2

От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже $2/60$ (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

Класс B3

От остроты зрения выше $2/60$, но ниже $6/60$ (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

* Занимающиеся, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к

международным соревнованиям инвалидов по зрению. Согласно принятым правилам IBSA выступающие в классе B1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицируют слепых и слабовидящих занимающихся врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Распределение на функциональные классы занимающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (Международная спортивная организация инвалидов –ISODL)

Ампутанты и «прочие»

Классификация занимающихся с ампутациями:

Класс A1

Двухсторонняя ампутация бедра (независимо от длины культы).

Класс A2

Односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги.

Класс A3

Двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову. Основной принцип отнесения к данному классу - потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.

Класс A4

Односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку). Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям - ампутация должна проходить, по крайней мере, через голеностопный сустав.

Класс A5

Двусторонняя ампутация плеча (независимо от длины культы); двустороннее вычленение плечевого сустава.

Класс A6

Односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову; односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.

Класс А7

Двусторонняя ампутация предплечья; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией плеча с другой стороны.

Класс А8

Односторонняя ампутация предплечья; минимальный физический недостаток - ампутация проходит по лучезапястному суставу; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову и другими ампутационными дефектами стопы.

Класс А9

Смешанная ампутация верхних и нижних конечностей; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с односторонней ампутацией бедра; ампутация плеча в сочетании с ампутацией бедра; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией голени.

Классификация обучающихся, отнесенных к группе «прочие»

Класс 1.

Резкое ограничение функций четырех конечностей.

Класс 2.

Функциональные ограничения трех или четырех конечностей.

Класс 3.

Ограничены необходимые функции, по меньшей мере, двух конечностей.

Класс 4.

Ограничены двигательные функции двух или более конечностей, но ограничения менее значительны, чем в классе 3.

Класс 5.

Ограничены функции одной конечности.

Класс 6.

Незначительные ограничения необходимых функций.

Лица с врожденными недоразвитыми конечностями (отсутствие кисти, стопы, плеча, голени и т.п.) приравниваются по классификации к ампутантам и классифицируются по вышеизложенной схеме.

При комбинированных ампутациях следует исходить индивидуально и классифицировать их в зависимости от вида спорта, в котором они участвуют.

Обучающиеся с последствиями церебрального паралича (Международная ассоциация спорта рекреации лиц, с церебральным параличом - CP-ISRA)

CP1, CP2, CP3 и CP4 - к этим классам относятся те занимающиеся, которые на соревнованиях используют коляски (за исключением плавания).

CP1 - ограниченные движения и слабая функциональная сила рук, ног и туловища. Обучающиеся используют коляску с электроприводом или постороннюю помощь при передвижении. Они не в состоянии вращать колеса кресла-коляски. Соревнуются сидя в коляске.

CP2 - слабая функциональная сила рук, ног и туловища. Занимающиеся в состоянии самостоятельно вращать колеса кресла-коляски. Соревнуются сидя в коляске.

CP3 -занимающиеся демонстрируют способности к движениям тела при передвижении на коляске, однако наклоны тела вперед при этом ограничены.

CP4 - занимающиеся демонстрируют хорошую функциональную силу с минимальными ограничениями или проблемами контроля в руках и туловище, также демонстрируют слабое равновесие. Соревнуются сидя в коляске.

CP5, CP6, CP7 и CP8 - к этим классам относятся те занимающиеся, которые на соревнованиях не используют коляски.

CP5 - имеют нормальное статическое равновесие, но демонстрируют проблемы в динамическом равновесии. Небольшое отклонение от центра тяжести приводит к потере равновесия. Им требуется приспособление для ходьбы, но не обязательно при положении стоя или во время движений в метании (метательные дисциплины в легкой атлетике). Могут иметь достаточные двигательные возможности для бега по легкоатлетической дорожке.

CP6 - у занимающихся нет способности сохранять неподвижное положение; они демонстрируют произвольные циклические движения и как правило, поражены все конечности. Могут ходить без посторонней помощи. Обычно они имеют проблемы контроля над руками, а ноги функционируют лучше, чем у спортсмена класса CP5, особенно при беге.

CP7 - занимающиеся имеют произвольные мышечные спазмы с одной стороны тела. У них имеются хорошие функциональные возможности в

доминирующей половине тела. Они могут ходить без посторонней помощи, но часто прихрамывают на одну ногу по причине непроизвольных мышечных спазм. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Его сильная сторона тела лучше развита и хорошо выполняет движения при ходьбе и беге. Кисть и рука поражены с одной стороны тела, в то же время с другой стороны тела демонстрируется хорошая подвижность руки.

CP8 - у занимающихся минимальные непроизвольные спазмы в одной из рук, ног или половине тела. Чтобы выступать в данном классе, занимающийся должен иметь диагноз церебральный паралич или другое не прогрессирующее поражение головного мозга.

Обучающиеся с поражением спинного мозга (Международная СтоукМэндвилпская спортивная федерация колясочников - ISMWFS)

Класс IA. Поражение верхнего шейного отдела спинного мозга (C4-C7 сегменты). Трехглавая мышца не функционирует, не оказывает сопротивления (не более 0-3 баллов при мануально-мускульном тестировании ММТ).

Класс IB. Поражение среднего шейного отдела спинного мозга (C8 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы (4-5 баллов ММТ), слабые мышцы предплечья (0-3 балла ММТ). Функция сгибателей предплечья не нарушена.

Класс 1C. Поражение нижнего шейного отдела спинного мозга (D1 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы, сгибателей предплечья. Хорошие мышцы предплечья (4-5 баллов ММТ). Межкостные и червеобразные мышцы кисти не функционируют. Ослаблена сила мышц туловища и ног.

Класс II. Поражение верхнего грудного отдела спинного мозга (D2-D5 сегменты). Межреберные мышцы и мышцы туловища не функционируют, в положении сидя равновесие не удерживается, наблюдается нижний спастический парепарез или пареплегия.

Класс III. Поражение нижнего грудного отдела (D6-D10 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1-2 балла ММТ). Снижена сила мышц живота, имеется нижний спастический парепарез, пареплегия. Возможно удержание равновесия.

Класс IV. Поражение поясничного отдела (D11-L3 сегменты). Мышцы туловища сохранены (более 3 баллов ММТ), слабые разгибатели голени и приводящие мышцы бедра (1-2 балла ММТ). Суммарная сила нижних конечностей - 1-20 баллов ММТ. К этому классу могут быть отнесены

занимающиеся с последствием травм и заболеваний нижних конечностей, при условии, что при мануально-мускульном тестировании при оценке силы мышц нижних конечностей они набирают не более 20 баллов. С последствием полиомиелита также могут быть включены в этот класс, если при тестировании они набирают 1-15 баллов.

Класс V. Поражение крестцового отдела (L4-D1), Четырехглавая мышца функционирует (3-5 баллов ММТ), остальные мышцы ног ослаблены. Результаты ММТ - 1-40 баллов. Сюда же относятся занимающиеся с последствием травм или заболеваний нижних конечностей, набравшие 21-60 баллов ММТ, и лица с последствием полиомиелита, набравшие 16-50 баллов ММТ.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Комплектование спортивных групп, организация занятий, проведение работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы, педагогическим составом.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
Основное оборудование, спортивный инвентарь.			
	Помост для пауэрлифтинга	комп	4
	штанга для пауэрлифтинга с замками	комп	8
	Стойки для приседаний со штангой	шт.	4
	Стойки для жима штанги лёжа	шт.	4
	Набор дисков от 1,25 до 25 кг	Комплект 250-300 кг	4
	Весы электронные до 200 кг.	шт.	1
	Зеркало настенное 0,6*2м	комп	8
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь.			
	Емкость для магнезии	шт.	1
	Гантели переменные массы от 3 до 50 кг.	пара	20
	Гири спортивные 16,24,32 кг	комп.	2

	Кушетка массажная	шт.	1
	Перекладина гимнастическая	шт.	1
	Плинты для штангистов	пар	1
	Скамейка гимнастическая	шт.	3
	Стеллаж для хранения дисков и штанг	шт.	8
	Стеллаж для хранения гантелей	шт.	1
	Стенка гимнастическая	шт.	1
	секундомер	шт.	3
	Тренажёр для жима ногами	шт.	1

Занятия проводятся в специализированном или приспособленном зале.

НАСТОЯЩАЯ ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательная работа.

I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей инвалидов Министерства спорта Российской Федерации от 20 октября 2017 года;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

1.1. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- Заявление;
- Копия свидетельства о рождении (паспорта) обучающегося;
- Копия паспорта заявителя (законного представителя);
- Медицинский документ, подтверждающий отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- 2-фотографии 3*4;
- Копия полиса обязательного медицинского страхования (ПОЛИС);
- Копия страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования (СНИЛС);
- Свидетельство о постановке на учёт физического лица в налоговом органе РФ (ИНН);
- Выписка с амбулаторной карты с полным описанием диагноза;
- фотография поступающего 3x4;
- Справка медико-социальной экспертизы (МСЭ);
- ИПРА;
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на размещение фотографий, видеоматериалов и (или) иной личной информации на сайте, в социальных сетях, информационных стендах и рекламных листовок (буклетов) АУ ДО СШ «Юность» города Радужный.

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение тренировочного года (42 недели), в соответствии с тренировочным планом графиком, годовым планом работы и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочный план на 42 недели тренировочной и соревновательной деятельности

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1.	Общая физическая подготовка	74
2.	Специальная физическая подготовка	42
3.	Техническая подготовка	52
4.	Тактическая подготовка	2
5.	Теоретическая подготовка	4
6.	Психологическая подготовка	1
7.	Инструкторская и судейская практика	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	6
9.	Восстановительные мероприятия	2
10.	Тестирование и контроль	-
11.	Медицинский контроль	4
Общее кол-во часов		189

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
2.	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц	1,5
3.	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.	1,5
	ОРУ. Гигиена спорта. Знакомство с тренажерами для развития мышц	1,5

4.	бедра и икроножной мышцы.	
5.	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.	1,5
6.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах. Упражнения на расслабление мышц.	1,5
7.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	1,5
8.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	1,5
9.	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
10.	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
11.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах. Упражнения на расслабление мышц.	1,5
12.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1,5
13.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1,5
14.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа	1,5
15.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1,5
16.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1,5
17.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1,5
18.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1,5
19.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1,5
20.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1,5
21.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
22.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени.	1,5
23.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени.	1,5
24.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени	1,5
25.	История пауэрлифтинга. Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
26.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
27.	Выполнение упражнений на тренажерах	1,5
28.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5

29.	Упражнение с отягощениями, расстановка ног, ширина хвата.	1,5
30.	Выполнение упражнений с собственным весом, расстановка ног, ширина хвата.	1,5
31.	Выполнение упражнений с собственным весом, положение спины и расстановка ног.	1,5
32.	Упражнение с отягощениями.	1,5
33.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
34.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
35.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
36.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
37.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
38.	Упражнения с отягощениями, положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.	1,5
39.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	1,5
40.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
41.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Разновидности старта динамический, статический.	1,5
42.	Выполнение упражнений с собственным весом. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.	1,5
43.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Действия спортсмена при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги.	1,5
44.	Упражнение с отягощениями. Фиксация штанги на груди.	1,5
45.	Выполнение упражнений с собственным весом. Фиксация. Выполнение команд тренера	1,5
46.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	1,5
47.	Выполнение упражнений с собственным весом. Работа мышц разгибателей ног, и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма.	1,5
48.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
49.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
50.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах. Упражнения на расслабление мышц.	1,5
51.	Упражнения на растяжку с собственным весом.	1,5
52.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
	Выполнение упражнений с отягощением.	1,5

53.		
54.	Упражнения на растяжку с собственным весом.	1,5
55.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах. Упражнения на расслабление мышц.	1,5
56.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
57.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
58.	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
59.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
60.	Выполнение упражнений на тренажерах. Совершенствования ухода в подсед.	1,5
61.	Упражнение с отягощениями. Подъем штанги от груди.	1,5
62.	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
63.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1,5
64.	Выполнение упражнений на тренажерах.	
65.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1,5
66.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1,5
67.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
68.	Выполнение упражнений с отягощением.	1,5
69.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
70.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1,5
71.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1,5
72.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
73.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
74.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
75.	Выполнение упражнений на тренажерах.	1,5
76.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1,5
77.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1,5
78.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1,5

79.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1,5
80.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
81.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
82.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени.	1,5
83.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени.	1,5
84.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени.	1,5
85.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
86.	Выполнение упражнений с отягощением.	1,5
87.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
88.	Технико-тактическая подготовка.	1,5
89.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
90.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
91.	Выполнение упражнений с отягощением.	1,5
92.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
93.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
94.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Положение рук, ног, и туловища на старте.	1,5
95.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
96.	Выполнение упражнений с собственным весом. Кинематика суставных перемещений и усилий спортсмена в тяге.	1,5
97.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	1,5
98.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
99.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
100.	Выполнение упражнений с отягощением.	1,5
101.	Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
102.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
103.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
104.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
105.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Техника подведения рук под гриф штанги.	1,5

106.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
107.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
108.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
109.	Выполнение упражнений с отягощением. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом	1,5
110.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
111.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
112.	Выполнение упражнений с отягощением.	1,5
113.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
114.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
115.	Выполнение упражнений с отягощением. Выполнение упражнений на тренажёрах. Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
116.	Выполнение упражнений с собственным весом. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях.	1,5
117.	Выполнение упражнений с отягощением. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях.	1,5
118.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
119.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Вставание из подседа.	1,5
120.	Выполнение упражнений с отягощением. Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
121.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения, и после него.	1,5
122.	Выполнение упражнений с отягощением. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом.	1,5
123.	Выполнение упражнений на тренажёрах. 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.	1,5
124.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
125.	Выполнение упражнений с отягощением. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом.	1,5
126.	Выполнение упражнений с отягощением. Приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом,	1,5

	разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа.	
127.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Подъём лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, разгибание рук лёжа и стоя, полужим.	1,5
128.	Выполнение упражнений с собственным весом.	1,5
129.	Выполнение упражнений с отягощением.	1,5
130.	Выполнение упражнений на тренажёрах. Подъём лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, разгибание рук лёжа и стоя, полужим.	1,5
131.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
132.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
133.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
134.	Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
135.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
136.	Выполнение упражнений на тренажёрах.	1,5
137.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах.	1,5
138.	Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
139.	Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
140.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах.	1,5
141.	Упражнения с грифом стоя и лежа.	1,5
142.	Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1,5
143.	Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	1,5
144.	Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	1,5
145.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах.	1,5
146.	Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
147.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1,5
148.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1,5
149.	Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
150.	Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
151.	Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
152.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах.	1,5
153.	Выполнение силового комплекса с гантелями.	1,5
154.	Упражнения на гимнастической стенке.	1,5
155.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах.	1,5
156.	Подведение итогов.	1,5

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах рассчитывается в астрономических часах.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы
1 год	4,5-6	3-4	189	8

II. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в тренажерном зале.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить лицам с ограниченными возможностями здоровья гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль.

Формы проверки: тестирование, собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил

соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по тренировке, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах СОЭ знакомство инвалидов 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 спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных

сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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 государства.

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 всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

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.

Влияния 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.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий,

удерживающий.

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. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОФП

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.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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 ШЕЙ 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, 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;

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

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

Подвижные игры:

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГ

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.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения- один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости

движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страхование и самострахование при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решаются, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

3.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль спортсменами осуществляется медицинскими работниками Учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским составом и методическим отделом постоянно в течение тренировочного года. Врачебный контроль является составной частью тренировочного плана подготовки спортсменов.

3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- чувства ответственности за порученное дело;

- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Тщательно проверить тренажерный зал;
- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров;
- Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- Пользуйтесь услугами страхующих. Это особенно важно, когда вы вступаете в атлетику в стадию тренировок для опытных и поднимаете очень тяжелые отягощения в таких упражнениях, как жим штанги лежа и приседание со штангой. Страхующий может помочь вам снять штангу, когда вас «задавило» в нижней позиции движения;
- Используйте дополнительные упоры на оборудовании, если у вас нет страхующего (все оборудование Вейдера снабжено такими упорами для размещения отягощения);
- Непременно пользуйтесь замками на штанге;
- Никогда не задерживайте дыхание. Задержка дыхания может привести к потере сознания;
- Поддерживайте хозяйский порядок в вашем зале. Легко споткнуться, когда везде разбросаны отягощения;
- Строго придерживайтесь инструкций, изложенных в этом курсе. Не ищите легких путей!
- Не занимайтесь в переполненном зале;
- Всегда тщательно разминайтесь;

- Сохраняйте правильную биомеханическую позицию во всех упражнениях; мы описывали эти позиции ранее в этом курсе, когда разъясняли, как выполнять каждое упражнение;
- Применяйте тяжелоатлетический пояс, когда преодолеваете большие отягощения;
- Не давайте вовлечь себя в попытки поднять вес больше, чем тот, который в состоянии преодолеть;
- Овладевайте как можно более широким кругом знаний о тренировке с отягощениями

Библиографический список:

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 1977 г.
3. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. - М.: Спорт в школе, 1996 г.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
5. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
6. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика тело строительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
7. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. - М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт 1991 г.
10. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.