

Администрация Уренского муниципального района
Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Урень
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете
Протокол № 5 от
« 18 » марта 2015 года

«Утверждаю»
Директор МАУ «ФОК в г. Урень НО»
В.А. Смирнов
« 18 » марта 2015 года



Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта

«Пауэрлифтинг»

Срок реализации: 10 лет

Автор - составитель:

Смирнов Роман Евгеньевич
тренер второй квалификационной
категории, КМС

г. Урень

2015г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по пауэрлифтингу разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Закона об образовании в РФ» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года ВМ – 04 10/2554;
- приказа РФ Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года №730;
- Санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.3172 – 14), зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 года №33660.

Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу содержит нормативную и организационно-методические части, практико-теоретические основы подготовки атлетов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в отделениях пауэрлифтинга, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки спортсменов.

Актуальность занятий пауэрлифтингом в отличие от тяжёлой атлетики предполагает, что юные спортсмены развивают физическое качество – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Цель программы: систематизировать организацию учебно-тренировочного процесса групп НП, УТГ, ГСС для оказания помощи тренеру в улучшении планирования и повышения качества занятий с детьми, а также во всестороннем контроле уровня подготовленности занимающихся.

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

В программе отражены задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по практической и теоретической подготовке, нормативные требования для контроля уровня подготовленности учащихся.

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации; Отличительной особенностью программы является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов.

Программа разработана для девушек и юношей с 12-14 лет до 18 лет.

➤ на этапе начальной подготовки (3 года, возраст 12-15 лет) – привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных занимающихся с целью дальнейшего спортивного их роста;

➤ на учебно-тренировочном этапе (5 лет, возраст 15-20 лет) – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники, формирование гражданственности;

➤ на этапе спортивного совершенствования (3 года, 20-23) – подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для пауэрлифтинга, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора;

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов. Режим занятий для каждой группы расписан в учебно-тематическом плане программы.

Программный материал рассчитан так, чтобы учащиеся на каждом этапе подготовки выполняли требования единой Всероссийской спортивной классификации и контрольно-переводных нормативов.

Соревнования являются формой подведения итогов и реализации программы.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ФОКе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекции специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором ФОКа;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки атлетов имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведённой до уровня поурочных программ.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков.

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом ФОКа. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Учебные группы формируются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню физической подготовленности для поступления в ФОК.

В отдельных случаях учащиеся могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определённый разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость в учебной группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физ. и сп. подготовке на конец учебного года
ГНП	1-й год	12-13	15	6	КПН
	2-й год	13-14	15	8	КПН
	3-й год	14-15	15	8	КПН+2юн
УТГ	1-й год	15-16	12	12	КПН+1 юн
	2-й год	16-17	10	12	КПН+3
	3-й год	17-18	8	18	КПН+2
	4-й год	18-19	8	18	КПН+1
	5-й год	19-20	8	18	КПН, 1илиКМС
ГСС	1-й год	20-21	6	24	КМС подтв.
	2-й год	21-22	6	24	КМС подтв.,МС

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивного учреждения и 6 недель для самостоятельной подготовки и на учебно-тренировочных сборах.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

2.1 Планирование и учёт учебно-тренировочного процесса

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнения, методике обучения и тренировке, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений (присед, жим лёжа, тяга), развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы, их может быть несколько. Троеборцы выступают на соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

План график распределения учебных часов для троеборцев в группе начальной подготовки 1-го года обучения

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9		109
3	СФП	12	12	14	14	14	14	14	14	12	13	6		139
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276
Самостоятельная подготовка	ОФП											5	16	21
	СФП											5	10	15
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**План-график распределения учебных часов для троеборцев в
группе начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		19
2	ОФП	12	11	11	11	11	11	11	12	11	10	6		117
3	СФП	20	20	22	22	22	21	21	20	20	22	11		221
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика						1	1	1					3
Всего часов		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	18		368
Самостоятельная подготовка	ОФП											7	21	28
	СФП											9	11	20
Всего часов		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	32	416

**План-график распределения учебных часов для троеборцев
учебно-тренировочных в группах 1-го и 2-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	7		147
3	СФП	34	34	34	34	36	34	34	34	34	35	18		361
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика				2		2	2	2	1	1			10
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	53	53	24		546
Самостоятельная подготовка	ОФП											9	35	44
	СФП											18	16	34
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	53	53	51	51	624

**План-график распределения учебных часов для троеборцев
учебно-тренировочных в группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3		26
2	ОФП	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	6		129
3	СФП	56	57	56	56	60	55	55	55	53	55	26		584
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4		48
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	39		819
Самостоятельная подготовка	офп											10	17	27
	сфп											29	61	90
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**План-график распределения учебных часов для троеборцев групп
спортивного совершенствования 1-го и 2-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
2	ОФП	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	146
3	СФП	74	74	76	76	76	76	76	76	75	76	79	77	911
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
7	Восстановительные мероприятия	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104
Всего часов		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на

специальную физическую подготовку и относительно уменьшение на общую физическую подготовку.

Учебный план на 52 недели УТЗ по пауэрлифтингу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		ГНП		УТГ					ГСС			
		1	2,3	1	2	3	4	5	1	2		
1	Теория	21	19	20	20	26	26	26	44	44		
2	ОФП	120	145	191	191	156	156	156	146	146		
3	СФП	162	241	395	395	674	674	674	911	911		
4	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных мероприятий										
5	Восстановит, мероприятия	-	-	-	-	48	48	48	104	104		
6	Приемные и переводные испытания	9	8	8	8	8	8	8	9	9		
7	Инструкторская и судейская практика		3	10	10	24	24	24	34	34		
Всего часов		312	416	624	624	936	936	936	1248	1248		

2.2. ПЛАН - СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап отбора и начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и

выполнение норматива 2 юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней тренировки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Учебно-тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной Подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специально-физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание физических качеств.

Длительность этапа до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к выполнению приседа, тяги и жима лежа штанги в целостном выполнении и совершенствование техники до уровня прочного навыка. Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает, объем ОФП на этапе 30-35%. Особенно в период выполнения II-I разрядов и норматива КМС.

Этап спортивного совершенствования. Основным принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки силовых троеборцев.

Наряду с поддержанием уровня всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Объем ОФП - 15-20%

Длительность этапа - до 2 лет. Цель - получение звания Мастера спорта.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки троеборцев, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного силового троеборца характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяги, жима лежа, а также рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих троеборцев прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу, общая - средствами других видов деятельности. Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике пауэрлифтинга и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладения двигательной культурой

приседа, тяги и жима лежа штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают, различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый. *Контрольные занятия* проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности троеборцев по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для

разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных атлетов.

Классификация видов обучения

п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает Противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

2. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса обучения).

3. Рефлекси́рование результатов освоения учебного материала (рефлекси́я). Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробывания (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте атлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения. Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности. В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением. На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

Возраст- ные периоды , годы	Двигательные качества						
	Абсолют ная становая сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.- сил. качества (прыжки в длину с места)	Выносливость			
				Статич. силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500м)	Гибкость (наклоны вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Юноши</i>							

12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
<i>Девушки</i>							
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Примечание. ++ Критические периоды низком чувствительности. +++ Критические периоды средней чувствительности. ++++ Критические периоды высокой чувствительности.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.

Для всех учебных групп.

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.

Органы государственного, федерального и городского управления физической культурой и спортом в России. ПОД 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 школы 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 российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу.

2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Для всех учебных групп.

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 тяжелой 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.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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 ее роль в жизнедеятельности всего организма. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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.

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

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных

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 заболеваний).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для юного троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев, в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности. Показания

и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: кожу связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа.

Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание, Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

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

6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. 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. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

Неодновременность в изменения 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. Оптимальное приложение 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 приемы устранения ошибок.

7. Методика обучения троеборцев.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Обучения 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 самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

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

8. Методика тренировки троеборцев.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок - как основная форма занятий. Части урока. Разновидности урока. Эмоциональность урока. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки; систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.

9. Планирование спортивной тренировки.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой план график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.

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

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

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

11. Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп.

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

12. Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение 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. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее 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 различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение судейских обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведении соревнований. Итоговые протоколы, и подведение итогов командной борьбы.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка троеборца. Техника безопасности.

Для всех учебных групп.

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 лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Эластичные бинты, жимовые майки и комбинезоны, ремни. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация, методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

15. Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для групп начальной подготовки

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. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги. Для учебно-тренировочных групп.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса троеборца, Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена. Для групп спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и

Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев. Для групп высшего спортивного мастерства.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие о энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев., о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и поведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

3.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие -

способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена -выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда

слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприязни нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
 - изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
 - управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

Недопустимы в воспитательной работе

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

3.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
 - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
 - развитие специфического «чувства штанги»;
 - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия

на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, В подготовительной части -методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

3.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в пауэрлифтинге вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии

здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

1. Естественные и гигиенические средства:

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

2. Педагогические средства:

- Рациональное планирование тренировки;
- Правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

3. Медико-биологические средства:

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- физиотерапевтические;
- Бальнеологические.

4. Психологические средства:

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- Аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с

особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парня баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. наблюдается разлад деятельности различных органов и систем

организма. В таком состоянии тренировки большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.5. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся

наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных

и соревновательных нагрузок регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Общая физическая подготовка

Для всех учебных групп.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

➤ упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

➤ упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

➤ упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие

прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

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

Легкоатлетические упражнения:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для не умеющих плавать - овладении техникой плавания;

- плавание на дистанцию 225, 50, 100м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

3.6. Специальная физическая подготовка

Общие методические рекомендации

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

- основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);
- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;
- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;
- в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;
- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;
- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется

содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;
- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами; • принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

- 1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
- 2) варьировать число повторений;
- 3) изменять последовательность выполнения упражнений;
- 4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;
- 5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
- 6) варьировать скорость выполнения упражнений;
- 7) изменять время отдыха между подходами;
- 8) варьировать величину отягощений;
- 9) использовать различные принципы тренировочного процесса;
- 10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

➤ Методик суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

➤ Методика супермножественного подхода (представляет собой

поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп).
Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

➤ Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).

➤ Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

➤ Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

➤ Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

Для всех учебных групп.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и

цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов 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 подъема. Выполнение команд судьи.

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

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствования ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

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

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства.

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

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые в тренировке троеборца.

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

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

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

Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учетом подготовки к определенному дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

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

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

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменовзанимающихся в группах спортивного совершенствования.

Организационные и методические указания

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

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной 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.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

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

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на 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. Занятие по пауэрлифтингу состоит из трех 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 занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

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

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

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть переменным: применяются отягощения малые средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

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

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься упражнениями со штангой еще 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 дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

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 купражнениям с отягощениями, умение 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. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствует активному отдыху, снимает утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

3. Восстановительные мероприятия

В России разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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 в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает 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.

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексный контроль.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося пауэрлифтингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности.
- Углубленные комплексные медицинские обследования.
- Этапные комплексные обследования.
- Текущие обследования.

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД) __

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовки	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО и УКО диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задача - определить уровень различных сторон подготовленности спортсменов занимающихся пауэрлифтингом после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивность	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ	Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки
Уровень технической подготовленности СД	Комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики
Оценка уровня физической и специальной подготовленности	Тестирование направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель - осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

Программа текущего обследования (ТО)

Задачи ТО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль и коррекция средств и методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение, уровень тренировочной нагрузки.
Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др.

Основные задачи учебных групп

В соответствии с общими требованиями определяются основные задачи для каждой учебной группы.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов.

Для учебно-тренировочных групп:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и « кандидата в мастера спорта» по пауэрлифтингу.

Для групп спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренер-общественник и судья по пауэрлифтингу, подтверждение норматива КМС и выполнение норматива для присвоения звания « Мастер спорта России».

**Контрольно - переводные нормативы на учебно - тренировочном этапе
(на конец года)**

ДЕВУШКИ

Группа	Оценка	Поднимание туловища из положения лежа	Сгибание, разгибание рук из упора лежа	Прыжок с места
НП-1,2 13-15 лет	5	25	5	170
	4	20	4	160
	3	15	3	150
УТГ-1,2	5	35	12	180
	4	30	10	170

15-17 лет	3	25	7	160
УТГ-3 17-18 лет	5	40	15	190
	4	35	12	180
	3	30	10	170
УТГ-4 18-19 лет	5	45	17	200
	4	40	15	190
	3	35	12	180
УТГ-5 19-20	5	50	20	210
	4	45	17	200
	3	40	15	190

ЮНОШИ

Группа	Оценка	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	Сгибание, разгибание рук из виса	Прыжок с места
НП-1,2,3 12-15 лет	5	5	8	190
	4	4	5	180
	3	3	3	170
УТГ-1,2 15-17 лет	5	15	11	200
	4	13	9	190
	3	10	7	180
УТГ-3 17-18 лет	5	25	12	210
	4	20	10	200
	3	15	8	190
УТГ-4 18-19 лет	5	30	13	220
	4	25	11	210
	3	20	9	200
УТГ-5 19-20	5	35	14	230
	4	30	12	220
	3	25	10	210

Количество учебно-тренировочных сборов и соревнований на этапах подготовки

Этап подготовки	Количество учебно-тренировочных сборов			Количество соревнований на выезде
	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период	Соревновательный период
Учебно-тренировочная группа 1 г.об. (15-16 лет)	1			
Учебно-тренировочная группа 2 г.об. (16-17 лет)	1	1		2 - Пр
Учебно-тренировочная группа 3 г.об. (17-18 лет)	1	1	1	2 - ПК
Учебно-тренировочная группа 4 г.об. (18-19 лет)	1	1	1	2 – Пр 2 - ПФО
Учебно-тренировочная группа 5 г.об. (19-20 лет)	1	2	1	2 – Пр 2 – ПФО 1 - ПР
Группы спортивного совершенствования (20-23 года)	1	2	1	1 – Пр 1 – Чр 1 – ПФО 1 – ЧФО 2 – ПР 1 – ЧР

Пр- первенство района, Чр-чемпионат региона, ПФО-первенство федерального округа, ЧФО-чемпионат, ПР- первенство России, ЧР- чемпионат, КР- кубок России.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005
2. Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999
3. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Дпоркин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М: Советский спорт 2005
7. Зациорский В.М., «Биомеханика двигательного аппарата человека» М: Физкультура и спорт, 1981
8. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. - 2001 №1. - с. 36-38.
9. Лем. Д., «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. -1990. -№11.- с. 26-27.
10. Медведев А.С., Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике:
11. Мерзлов Г., Глубже присед, больше тяга Мир силы. -2001.-№1.-С.27.
12. Михайлове, "Скорая помощь" лифтера Мир силы. 2001. -№1.-С12.
13. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. - 96с.
14. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.-№12.-С.3-13.
15. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006
16. Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003

