

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Смоленска

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

«19» августа 2016 г.,

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

Крючкова Т.Г.

«19» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
«Пауэрлифтинг»  
для ГТЭ-4 и СС-1 на 2016 - 2017 учебный год

Тренер-преподаватель: Соломичев Игорь Васильевич

Смоленск  
2016

## Пояснительная записка

Данная программа составлена с учетом нормативных требований Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин. По правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях начиная с 12 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: среди спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-21 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры).

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи в каждой учебной группе:

В тренировочных группах: отбор наиболее перспективных обучающихся, дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

В группах спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта России.

Спортивные этапы подготовки	Год обучения	Год подготовки	Требования по спортивной подготовке
Тренировочный	4 год	6	1 разряд
Спортивного совершенствования	1 год	7	КМС

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Учебная работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы в спортивной школе:

Этап подготовки	Год обучения	Рекомендуемое количество учащихся в группе	Возраст учащихся	Учебно-тренировочная нагрузка (часы в неделю)	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Тренировочная группа	4	1	с 17	18	1
Группа совершенствования	1	1	18-20	24	КМС

спортивного мастерства					
------------------------	--	--	--	--	--

Основными формами проведения тренировочной работы являются:

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

Обучающимся рекомендуется ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники (дома).

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

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

#### Учебный план:

Образовательные области и разделы программы		Тренировочные группы 46 недель	Группы СС 52 недели
		УТ-4	СС-1
<b>Недельная нагрузка</b>		<b>18</b>	<b>24</b>
<b>Теория и методика ФК и спорта -5,8 %</b>		<b>48</b>	<b>72</b>
<b>ОФП и СФП -34%</b>		<b>189</b>	<b>430</b>
		<b>285</b>	<b>430</b>
		<b>1097</b>	
<b>Избранный вид спорта - 51%</b>	<b>ТТП, соревнования</b>	<b>413</b>	<b>617</b>
	<b>медицинское обследование</b>	<b>1617</b>	
		<b>4</b>	<b>12</b>
		<b>24</b>	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры - 7,3%</b>		<b>61</b>	<b>92</b>
		<b>237</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся - 2%</b>		<b>17</b>	<b>25</b>
		<b>56</b>	
<b>Общий объем учебной нагрузки - 5716</b>		<b>828</b>	<b>1248</b>
		<b>3220</b>	

### 3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### 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.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

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

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

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

## 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 тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

## КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

### Для тренировочных групп

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

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

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

### Для групп совершенствования 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 напряжения при подъёме штанги.

## ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

### Для тренировочных групп

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

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

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

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

#### Для групп совершенствования 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.

### ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА

#### Для тренировочных групп

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и пере тренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика пере тренированности 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 совершенствования спортивного мастерства

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

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

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приёмов. 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. Само массаж: приёмы и техника.

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

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ Для тренировочных групп

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

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

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

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

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

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

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

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

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

#### Для групп совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

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

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

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

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

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

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ

### Для тренировочных групп

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике.

Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и само страховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

#### Для групп совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

### МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ

#### Для групп начальной подготовки и тренировочных групп

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, 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 уроков. Эмоциональность урока.

#### Для групп совершенствования 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, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

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

Роль больших, средних 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 на соревнованиях.

### ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

#### Для тренировочных групп

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

#### Для групп совершенствования 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: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

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

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

## 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 подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, 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 отдельных психологических качеств.

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Для тренировочных групп

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

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

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

### Для групп совершенствования спортивного мастерства

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Для всех учебных групп

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

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

#### Обще развивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;



- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### Обще развивающие упражнения с предметом:

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

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

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

#### Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

#### Лёгкая атлетика:

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

#### Спортивные игры:

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

#### Подвижные игры:

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

#### Плавание:

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)**

#### Для всех учебных групп:

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

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

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

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

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

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

Для тренировочных и групп совершенствования спортивного мастерства

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

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

## КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА

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

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом,

разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

**СТАНОВАЯ ТЯГА.** Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съёмы.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАОУЭРЛИФТИНГЕ

### Упражнения основной нагрузки

Упражнения для приседаний.

Группа 1

1. Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

2. Приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками.
3. Приседание со штангой на спине на скамейку.
4. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.
5. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.
6. Приседание со штангой на груди.
7. Приседание со штангой на груди на скамейку.
8. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

Жимовые упражнения.

Группа 3

9. Жим лежа – соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

10. Жим лежа, хват широкий (82- 90см.).
11. Жим лежа, хват средний (50-60см.).
12. Жим лежа, хват узкий (30-40см.).
13. Жим лежа без "моста" (прогиба в пояснице).
14. Жим лежа в медленном темпе.
15. Жим лежа с паузой (3-5сек.).
16. Жим лежа, хват обратный.
17. Жим лежа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

18. Тяга становаая – соревновательная (классическая).

Группа 6

19. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.
20. Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
21. Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.
22. Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен ниже колен.
23. Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.
24. Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен выше колен.
25. Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).
26. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
27. Тяга с помоста + тяга с вися.

28. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плинте.
29. Тяга до колен + тяга соревновательная

### Упражнения дополнительной нагрузки

Упражнения для приседаний.

#### Группа 7

30. Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.
31. Приседание в "ножницах" со штангой на груди.
32. Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.
33. Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе носки врозь.
34. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встает при помощи ассистентов.
35. Приседание в "глубину", отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.
36. Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мертвой точки.
37. Приседания с цепями
38. Полуприседы со штангой на спине.
39. Приседание в гаккмашине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом .
40. Жим ногами – и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа.
41. Разгибание бедра сидя в тренажере.
42. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.
43. Прыжки вверх со шт. на пл. – и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.
44. Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
45. Подъем на носки стоя со штангой на плечах.
46. Подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

Жимовые упражнения.

#### Группа 8

47. Жим штанги лежа на наклонной скамье в верх головой.
48. Жим штанги лежа на низко наклонной скамье в низ головой.
49. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
50. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
51. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
52. Жим лежа с цепями.
53. Дожимы лежа.
54. Жим сидя от груди – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
55. Жим сидя из-за головы – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
56. Швунг жимовой от груди.
57. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
58. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
59. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лежа на скамье.
60. Французский жим
61. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке
62. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
63. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
64. Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперед.
65. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
66. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бедрах.
67. Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).
68. Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).

69. Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах).
70. Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).  
Тяговые упражнения.  
Группа 9
72. Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).
73. Тяга с цепями
74. Тяга сидя в тренажере "гребля".  
Упражнения для мышц спины.  
Группа 10
74. Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.
75. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.
76. Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).
77. Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лежа бедрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.
78. Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках – и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.
79. Наклоны стоя на плинтах,- и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперед.  
Упражнения для мышц живота.  
Группа 11
80. Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.
81. Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бычков А. Время пришло... // Олимп. – 1996. - № 2
2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
4. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. — Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
5. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
8. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
9. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1999. - 336
10. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Ваша школа, 1994.
11. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
12. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
13. Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992.
14. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. — Красноярск, 1992. —
15. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
16. Эхт Д.Н. Путь к силе. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
17. В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
18. А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
19. Р.А. Роман. Тренировки тяжелоатлета. – М.: Просвещение, 2002.
20. А.М. Воробьева. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.

21. В. Богачев. Хорсенс –92: точка отсчета // Олимп. – 2002 .- №13.
22. Ю.В. Верхошанский. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
23. И. Ю. Журавлев. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3. –
24. Л. Ю. Остапенко. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
25. М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. Тяжелая атлетика для юношей // Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
26. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.
27. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России 2013 г.
28. Теория и практика физической культуры 1997г. №7
29. А.В. Фалеев, Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МартТ», 2006.
30. Авторская учебная программа по пауэрлифтингу ЗТР А.Н. Бычкова для ДЮСШ и СДЮСШОР.
31. «Образовательная программа дополнительного образования по пауэрлифтингу» автор Заслуженный тренер России И.Б. Валетский, инструктор – методист К.Г. Павловская

#### **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:**

Ответы@Mail.Ru: Чем отличается пауэрлифтинг...  
[otvet.mail.ru](mailto:otvet.mail.ru)

Чем отличается пауэрлифтинг от бодибилдинга?... программа тренировок пауэрлифтинг.  
Пауэрлифтинг-программы тренировок  
[bodymaster.sportbox.ru](http://bodymaster.sportbox.ru) Программы тренировок Пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг-программы тренировок. Упражнения троеборья - приседания со штангой, жим лежа и становая тяга - в бодибилдинге называются «базовыми» или попросту «базой»...  
Программы тренировок пауэрлифтинг  
[powersquat.ru](http://powersquat.ru) программы-trenirovok

Программа тренировок по пауэрлифтингу: Система «Пирамиды» Валерия Щедрина (чемпион и рекордсмен СССР).  
Школа скоротения / [iq007.ru](http://iq007.ru)  
Реклама [iq007.ru](http://iq007.ru)