

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 932 от 28.06.2023

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта на спортивно-оздоровительном этапе
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Разработчики	Тренер-преподаватель Луценко А.А.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	10 лет
Этап	спортивно-оздоровительный

г. Нижневартовск, 2023 год

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Цель программы.....	4
1.2. Задачи:.....	4
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Комплектование групп, режим работы	5
2.2. Критерии отбора.....	5
2.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе	5
2.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	6
2.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки	7
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	8
3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах).....	8
3.2. Организационно-методические указания.	9
3.2.4. Организация учебно-тренировочного процесса.	16
3.3. Программный материал для теоретических занятий.	17
3.4. Программный материал для практических занятий.	19
3.4.1. Общая физическая подготовка.	19
3.4.2. Специальная физическая и техническая подготовка	27
IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	29
Виды воспитания.....	31
Воспитание спортивного коллектива:	31
V. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	31
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34
Перечень информационного обеспечения:	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.201 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), №127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - спорт, включающий в себя три соревновательных упражнения: приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на скамье и тягу становую. Победитель определяется по сумме поднятых килограммов, по результатам трех попыток в каждом упражнении. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» («база»), так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и в той или иной степени практически все мышцы. Данные упражнения рекомендуются начинающим обучающимся для набора общей мышечной массы и развития силы. Однако в пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Пауэрлифтинг сравнительно молодой вид спорта и является довольно популярным как в нашей стране, так и за рубежом. Привлекательность спорта состоит в том, что все движения естественны и в полной мере проявляют физические способности обучающегося. В пауэрлифтинге используется система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. В процессе овладения двигательной деятельностью общеразвивающего характера, совершенствуются не только физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. В пауэрлифтинге, в отличие от тяжелой атлетики, обучающиеся развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

В данной программе представлены модель построения системы тренировки, примерный тематический годовой план на год подготовки, варианты распределения тренировочных часов. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала,

что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Актуальность. Для улучшения работы с различными группами населения и возникла необходимость разработки и создание программы. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и освоение технических элементов) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к обучающимся. Что способствует мотивации для занятий пауэрлифтингом и формированию коммуникативных умений как в группе, так и у обучающегося с тренером-преподавателем.

1.1. Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) обучающихся. В подготовке объединяются знакомство с видом спорта, овладение новыми элементами, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, является основным документом учебно-тренировочного процесса.

1.2. Задачи:

- *в освоении* – приобретение знаний и навыков обучающихся для выполнения действия по применению полученных знаний и навыков; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей занимающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности обучающегося, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Комплектование групп, режим работы

Комплектование группы осуществляется среди всех желающих заниматься пауэрлифтингом. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: **10 лет**.

Продолжительность занятия - не менее 60 минут.

Модель расписания учебно-тренировочного занятия

Таблица 1

Короткий перерыв от 15 до 40 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Короткий перерыв от 15 до 40 мин
----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом Учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя по пауэрлифтингу, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

2.2. Критерии отбора

В группу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение, по установленной форме).

2.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе

Таблица 2

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав рекомендуемый (чел.)		Объем учебно-тренировочной нагрузки		
		Минимальный	Минимальный	Максимальный	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	10	12	30	4,5	3	216

2.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Для предотвращения травм в группе на учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в учебно-тренировочных занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Частыми причинами травм являются чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или учебно-тренировочному занятию; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в учебно-тренировочное занятие упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения.

На учебно-тренировочных занятиях также применяется профессиональная страховка и помощь как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит

умений «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается специальной координацией тела. В основе самостраховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны включаться в подготовительную часть учебно-тренировочных занятий. Способы самостраховки изучаются по принципу от простого к сложному.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении упражнений (технических элементов) предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором обучающегося поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле, бросках, перебросках и т.д.

Самостраховка – умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

2.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты:

- сохранность физического, психического и нравственного здоровья воспитанников;
- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
- уметь позировать на помосте;
- иметь правильное представление о строении своего тела и питании;
- увеличение объема мышечной ткани, и общей физической и силовой подготовки.

В результате обучения по общеразвивающей программе, обучающие должны знать:

- основные понятия, термины выбранного вида спорта
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- историю развития Пауэрлифтинга
- правила соревнований по Пауэрлифтингу
- правила безопасности при занятиях спортом

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- выполнять упражнения общефизической подготовки,
- выполнять тренировочный режим (разогрев, разминка, основная нагрузка, растяжка)

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности у обучающихся.

Способы проверки:

- открытые занятия;
- тестирование двигательных способностей, методом выполнения упражнений - основных базовых элементов кикбоксинга.

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

Годовой план является примерным, он может дополняться и изменяться в соответствии с местными условиями и контингентом обучающихся. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях изучаются вопросы по анатомии, физиологии, психологии, воспитанию, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и учебно-тренировочных занятий, и другим темам в соответствии с учебно-тренировочным планом спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Практические занятия проводятся по общей физической и специальной физической подготовке, по изучению и совершенствованию базовых элементов кикбоксинга.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)

Таблица 2

Содержание	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	10	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1

Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Специально-физическая подготовка	64	5	6	6	6	5	6	7	5	5	8	5
Техническая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	4
ВСЕГО	216	19,5	20	20	20	19	19,5	20,5	21	18,5	19	19

3.2. Организационно-методические указания.

В основе подготовки пауэрлифтингом лежат: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание обучающихся целей и задач подготовки - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности обучающихся, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному освоению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: тренер-преподаватель сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные упражнения, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты, видеоматериал), а также присутствует с обучающимися на занятиях и соревнованиях взрослых спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в подготовке - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой пауэрлифтинга. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности подготовки. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Освоение нового технического действия должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть

построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

3.2.1. Общие требования к методике проведения занятий. Создание представлений об упражнениях и их выполнении.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые условно можно разделить на две группы: непрерывные и интервальные. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя виды упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения на кардиотренажерах), их продолжительность и интенсивность (скорость движений, мощность работы, величина отягощений), количество повторений упражнения а также продолжительность и характер отдыха (или восстановительные интервалы), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

На спортивно-оздоровительном этапе используется преимущественно равномерно- непрерывный метод.

Равномерно-непрерывный метод.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений с низким или средним уровнем интенсивности (50-85% МПК). Продолжительность нагрузки зависит от двух основных факторов - этапа тренировочного процесса и подготовленности человека. В начале подготовительного периода, при невысоком уровне тренированности, продолжительность работы составляет 12 минут а в конце подготовительного периода при высоком уровне готовности продолжительность работы может увеличиваться до одного часа. При выборе интенсивности нагрузок для равномерного метода в качестве основного критерия можно использовать показатель ЧСС. В соответствии с этим используют четыре зоны нагрузок.

Зона 1. Низкая интенсивность

Цель зоны - провести подготовку организма человека к более интенсивным и длительным нагрузкам. Главные источники энергии внутримышечные запасы жира и углеводы. Интенсивность нагрузки, примерно 5-6 баллов по 10-балльной шкале испытываемого усилия 40-60% от ЧСС максимального. Субъективная оценка интенсивности температура тела повышается незначительно, нагрузка дается легко, без особого усилия.

Зона 2. Средняя интенсивность

Цель зоны - развитие аэробных способностей и улучшение здоровья, главные источники энергии жир и углеводы. Интенсивность нагрузки, примерно 7-8 баллов по 10-балльной шкале испытываемого усилия 60-70% от ЧСС максимального. Субъективная оценка интенсивности занимающийся может разговаривать, но если фразы будут слишком длинными, то ритм дыхания будет нарушаться.

Зона 3. Повышенная интенсивность

Цель зоны - увеличить процент максимального потребления кислорода (МПК), улучшить окислительные способности всех типов мышечных волокон. Главные источники энергии гликоген, жир. Интенсивность нагрузки: выше 8 баллов по 10-балльной шкале испытываемого усилия 80—90% от ЧСС максимального. Субъективная оценка интенсивности: разговаривать трудно, дыхание частое, в мышцах чувствуется жжение, возникает желание уменьшить скорость.

Зона 4. Высокая интенсивность

Цель зоны - развитие аэробной и анаэробной выносливости, главные источники энергии гликоген. Интенсивность нагрузки: примерно 9-10 баллов по 10-балльной шкале испытываемого усилия 90-100% от ЧСС максимального. Частота тренировок: один - три раза в неделю. Субъективная оценка интенсивности' выполнять нагрузку очень тяжело. В мышцах нарастает ощущение жжения, чувствуется недостаток воздуха для дыхания, сердце усиленно работает.

Тренировка равномерным методом способствует увеличению объема сердца и является важным средством тренировки системы кровообращения. Важным достоинством равномерного метода является увеличение числа капилляров в скелетных мышцах и их эластичности, что позволяет доставлять к мышцам больше кислорода и эффективно удалять продукты метаболизма. В целом метод способствует увеличению суммарного диаметра сосудистой системы мышц и, следовательно, улучшению их кровоснабжения при работе. Кроме того, увеличивается количество митохондрий и ферментов биологического окисления в мышечных волокнах. Это, в свою очередь, приводит к повышению мощности аэробного механизма.

Таким образом, непрерывная тренировка - прекрасный метод для повышения эффективности обеспечения мышц кислородом и увеличения функциональных резервов кардио - респираторной системы.

Переменно-непрерывный метод

Тренировки переменным методом - это продолжение и развитие всех функциональных эффектов, характерных для равномерной тренировки. Этот метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Существуют различные разновидности переменной тренировки, одной из которых является фартлек - «игра скоростей». Такая тренировка отличается переменным характером бега и включает в себя работу с различной скоростью. Примером использования этого метода может служить сочетание нагрузок разной интенсивности, предложенное С.Н. Кучкиным (2001). В его рекомендациях доля нагрузок высокой интенсивности не должна превышать 10% от общего объема работы, а доля самой низкой интенсивности (ЧСС около 120-150 уд. /мин.) не должна превышать 20% всего объема. Таким образом, соотношение интенсивной, средней и медленной частей в тренировке составляет примерно 1:7:2.

Различные варианты этого метода используются в компьютерных программах современных кардиотренажеров.

Во время ускорений при переменном методе образуется кислородный долг, что способствует повышению анаэробной емкости и мощности, а период снижения скорости является стимулятором аэробных процессов. При этом наступает устойчивое состояние, несмотря на переменный характер двигательной деятельности.

3.2.2. Принципы организации учебно-тренировочного процесса.

Принцип перегрузки отражает тот факт, что для того, чтобы имел место эффект суперкомпенсации, необходимо, чтобы воздействие на организм превышало определенный пороговый уровень. Нагрузка будет являться стрессовой не в том случае, когда она велика, а в том, когда она достаточно велика, чтобы запустить адаптационный механизм и вызвать явление суперкомпенсации. В практике тренировок это выражается в необходимости постоянного повышения тренировочных нагрузок. Это может достигаться изменением параметров, определяющих объем и интенсивность конкретной тренировочной нагрузки, манипулированием комбинаций этих параметров.

Однако, реализуя этот принцип на практике, мы неизбежно столкнемся со следующей ситуацией: увеличение объема или интенсивности тренировочной нагрузки и соответствующее ему развитие тех или иных способностей или качеств, достаточно активно происходящее в начале тренировочного процесса, с течением времени все больше замедляется и в конце концов полностью исчезает. По мере того, как вы становитесь все более тренированным, уровень напряжения, требуемый для запуска механизма адаптации, подходит к такой точке, в которой ваш организм просто становится не в состоянии поддерживать его на таком уровне. Дальнейшие попытки увеличения нагрузок путем активации волевых усилий приведет к состоянию перенапряжения, или перетренированности. Для обеспечения длительности и непрерывности прогресса мы должны, соблюдая принцип перегрузки, постоянно стремиться к увеличению нагрузки, а в практике тренировок реализовать это условие невозможно. На помощь нам придет принцип цикличности, к рассмотрению которого мы приступим несколько позже.

Принцип специфичности постулирует, что наиболее выраженные адаптационные изменения под влиянием тренировки происходят в органах и функциональных системах, в наибольшей степени нагружаемых при выполнении физической нагрузки. Например, кратковременные тренировки с околопредельными и предельными нагрузками вызовут те адаптационные изменения, которые соответствуют именно этому характеру нагрузки, и будут отличаться от тех, что происходят под влиянием длительной непрерывной тренировки с умеренными нагрузками. Первая из них вызовет увеличение поперечного сечения мышцы за счет развития в основном «быстрых»

мышечных волокон, совершенствование креатинфосфокиназной, миокиназной систем энергообразования и анаэробного гликолиза. Вторая же приведет к развитию «медленных» мышечных волокон, в меньшей степени способных к гипертрофии, а также совершенствованию аэробных механизмов энергоснабжения и увеличению капилляризации.

Таким образом, на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо достаточно точно определить характер нагрузки, использование которой должно решить поставленные задачи. В связи с этим возникает проблема, если максимально развивать несколько различных качеств, взаимодействие тренировочных эффектов от различающихся по своему характеру нагрузок может носить отрицательный характер. Например, неправильное комбинирование в тренировочном процессе нагрузок, направленных на развитие силы и выносливости, могут привести к значительному снижению тренировочного эффекта от каждой из них. Ускорение синтеза митохондрий и повышение уровня содержания ферментов, обеспечивающих аэробный механизм энергоснабжения при работе на выносливость, обеспечивается выбросом в кровь стресс-гормонов, основными из которых являются глюкокортикоиды. Однако глюкокортикоиды, мобилизуя белковые ресурсы организма, «конкурируют» с анаболическими гормонами, призванными ускорить синтез сократительных белков для увеличения силовых качеств. В свою очередь, кратковременные мощные тренировки, направленные на развитие силы и использующие анаэробные механизмы ресинтеза АТФ, «закисляют» внутреннюю среду организма, что препятствует росту митохондрий («энергостанций», обеспечивающих аэробный путь энергообразования). В принципе, существует возможность одновременно развивать различные качества, применяя отличающиеся друг от друга тренировочные воздействия, однако комбинировать их, соотносясь с определенными правилами и выбирая приоритетные цели и задачи.

Принцип специализации

Принцип специализации опирается на понятие нервно-мышечной адаптации, которая проявляется в ответ на одинаковые повторяющиеся движения. Речь идет о наработке техники выполнения конкретного движения и повышении за счет этого результативности. Как мы знаем, в каждом движении участвуют несколько мышечных групп и отдельных мышц, играя отведенную им роль (агонисты, антагонисты, синергисты, стабилизаторы) и проявляя свои силовые способности в строго определенной последовательности. Оптимальный результат возможен только тогда, когда работа отдельных мышц или мышечных групп будет скоординирована в пространственно-временных и динамико-временных отношениях. Такое взаимодействие участвующих в движениях мышц называется межмышечной координацией. Она специфична конкретным видам движений и не может переноситься с одного движения на другое. Таким образом, следует принимать во внимание, что развитие силовых качеств квадрицепса, бицепса

бедр, ягодичной мышцы, мышц - разгибателей спины по отдельности не вызовет адекватного увеличения результативности в выполнении такого упражнения, совершаемого за счет этих мышц, как приседание.

Принцип обратимости

Принцип обратимости основан на явлении, когда прекращение тренировочных занятий приводит к детренированности, т. е. постепенной утрате приобретенных в результате тренировок качеств и функций. Происходит адаптация организма к новым (пониженным) требованиям. Связано это с тем, что для поддержания функций и качеств на новом, повышенном в результате тренировок уровне организму требуется прилагать дополнительные усилия. Организм сохраняет приобретенный повышенный уровень мышечной массы лишь до тех пор, пока эта мышечная масса нужна ему для существования в условиях периодически повторяющихся нагрузок на нее извне. Снижение объема и интенсивности тренировочных воздействий приведет к тому, что и мышечная масса будет снижаться до уровня, соответствующего новому уровню нагрузок.

Принцип цикличности

Реализация принципа цикличности на практике - это периодизация тренировочного процесса. Периодизация - краеугольный камень теории и практики любой спортивной подготовки и оздоровительной практики. Применение периодизации в планировании тренировочного процесса - единственный путь обеспечения достаточно длительного роста спортивных результатов при условии сведения к минимуму возможности переутомления или перетренированности. При длительном воздействии на организм тренировочных нагрузок определенного типа темп адаптационных изменений в организме постепенно замедляется и продолжение применения этого вида нагрузок уже не обеспечивает прироста результатов. Дальнейшее развитие тренированности возможно в этом случае лишь путем смены характера тренирующего стимула, при котором развитие адаптации происходит по другому направлению за счет развития иных функций и качеств.

Величина нагрузки

Когда величина применяемой нагрузки превысит пороговое значение, любое ее изменение в довольно широком диапазоне будет сопровождаться пропорциональным увеличением тренируемой функции. В этом диапазоне эффективных нагрузок становится возможным достаточно точное управление состоянием обучающегося. Однако возможности увеличения общего объема выполняемых нагрузок и непрерывного роста тренируемых функций не безграничны. В каждом конкретном случае существует индивидуальный предел адаптации в отношении данной функции или организма в целом. По мере приближения к этому пределу темпы прироста ведущей функции постепенно замедляются и при определенной величине нагрузки прекращаются совсем. При задании величины нагрузки свыше этого предельного уровня возникает парадоксальная реакция: с увеличением

степени воздействия нагрузки ответная реакция организма снижается. Такая реакция характерна для срыва адаптации, т. е. для развития состояния перетренированности.

Таким образом, для каждого занимающегося существует оптимальный уровень нагрузки. Задача тренера-преподавателя состоит, в том числе в том, чтобы, обеспечив высокий уровень нагрузок, не допускать превышения его пороговой величины, когда нагрузка повлечет снижение тренировочного эффекта, замедлит скорость восстановительных процессов, приведет к возникновению опасности перенапряжения и срыва адаптационных механизмов.

Интенсивность тренировочной нагрузки непременно должна варьироваться с учетом физиологического цикла. В постменструальную фазу рационально использовать высокоинтенсивную нагрузку силового характера со значительными отягощениями в ограниченном (пять - восемь) числе повторений. К овуляторной фазе месячного цикла интенсивность нагрузки и тренировочные веса снижаются до средних, количество повторений в подходе 10-12, а в предменструальную фазу интенсивность силовой нагрузки имеет смысл еще больше снизить, количество повторений в подходе довести до 20-30 с небольшими весами, увеличить долю нагрузки аэробного характера.

3.2.3. Средства и методы подготовки.

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых психологических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Метод наказания, выраженный в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, обсуждение поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий.

Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

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

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

Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на них, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимся, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

3.2.4. Организация учебно-тренировочного процесса.

Основными формами тренировочных занятий в спортивной школе являются:

- теоретические занятия;
- групповые тренировочные занятия;

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий по пауэрлифтингу положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

- по цели;
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На освоении вида спорта усваивается новый материал, осуществляется освоение техники пауэрлифтинга.

На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей:

- а) подготовительная;
- б) основная;
- в) заключительная;

В *подготовительной части* сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной части* решаются задачи овладения элементами основных упражнений.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма, занимающихся в относительно спокойное. Проведение игр в заключительной части тренировки улучшает эмоциональное состояние обучающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается тренировка подведением итогов.

Основным средством подготовки в пауэрлифтинге, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всесторонне гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно к требованиям пауэрлифтинга. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости).

Основным методом подготовки в пауэрлифтинге является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения.

3.3. Программный материал для теоретических занятий.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Понятие о физической культуре и спорте. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных учреждений.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ПАУЭРЛИФТИНГА

Исторические и социальные предпосылки возникновения пауэрлифтинга.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Весовые категории. Форма спортсмена для юношей. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Костная и мышечная системы.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА, КСЕНОФОБИИ

ТОЛЕРАНТНОЕ СОЗНАНИЕ МОЛОДЕЖИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортсмен – боец, со стойкой и негибкой волей – цель подготовки в пауэрлифтинге (беседа).

ОБОРУДОВАНИЕ и ИНВЕНТАРЬ

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в тренажерном зале. Правила безопасности при занятиях в тренажерном зале.

ПИТАНИЕ

В начальной стадии тренировок калории и питательные вещества расходуются непропорционально. Регулярные занятия на выносливость ведут к опустошению углеводных резервов организма, которые необходимо восстановить после тренировок. Для этих целей оптимально подходят углеводосодержащие продукты питания, как картофель, рис, зерновые, макарон, черного хлеба, овощей и фруктов (4-5 гр. углеводов на килограмм веса).. При тренировках на сжигание жиров с целью похудения расход углеводов наиболее низкий, поэтому их содержание в рационе должно быть умеренное. Учебно-тренировочные занятия направленные на увеличение силы, мышечной массы требуют увеличение потребления белков, в количестве не меньше 2-2, 5 гр. на килограмм веса. Отметим, что наилучшими источниками белка для атлетов являются яйца, молоко, творог, мясо, рыба, курица.

Слишком большой объем выполняемой работы.

Занимаясь силовым тренингом, следует учесть, что мышцы растут не во время тренировки, а после нее. Кроме того, восстановительные способности организма достаточно ограничены, и выполняя слишком большой объем работы, есть риск перетренироваться.

8 часов сна ночью и желательно час днем — одно из слагаемых успеха в деле набора "массы". То же самое касается и двигательной активности: если вы будете тратить слишком много физической энергии, вам ее попросту не хватит на тренировки в зале. Особенно это замечание касается тех, кто не склонен к накоплению излишних жировых отложений

3.4. Программный материал для практических занятий.

3.4.1. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть

Общая разминка

Разминка в начале тренировочного занятия, включающая в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий, подготавливая организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, в виде 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от рабочего веса обучающегося в данном упражнении.

Разминка на эллиптическом тренажере:

- Ходьба по эллиптической траектории, при которой движения всех частей тела синхронизируются, что является самой эффективной тренировкой для всех основных мышечных групп.
- Эллиптическая амплитуда движения педалей придающая ощущение «воздушности», снижает нагрузку на суставы.
- На эллиптических тренажерах можно выполнить движения как вперед так и назад.
- Разминка на эллиптическом тренажере позволит привести в порядок вес, укрепить и развить выносливость организма, улучшить координацию движений, проработать все основных мышечных групп на фоне щадящего отношения к суставам.

Уровень физической подготовленности и подсчет пульса.

Во время тренировки частота пульса увеличивается и используется как параметр для определения необходимой интенсивности нагрузок. Для спортивно-оздоровительной группы ЧСС должна составлять 110-120 ударов в минуту (через 10 минут после начала тренировки измерьте пульс. Так называемые «пульс нагрузки», частота пульса должна составлять около 65-70% от максимального возрастного пульса. Максимальный возраст пульса (МВП) можно рассчитать по формуле: 220 минус возраст. Частота пульса может составлять до 80% от МВП. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку.

Основная часть

Основной принцип тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе тренировок по пауэрлифтингу – постепенное увеличение нагрузок, что дает прирост мышечной массы. Это обычно связано с тем, что мускулы адаптируются к возрастающим нагрузкам и рост мышц замедляется, а иногда и вообще останавливается. Чтобы найти выход из данной ситуации, тренер-преподаватель сокращает паузы между подходами.

Комплекс упражнений рассчитан на наращивание нагрузки по объему и по интенсивности.

➤ Попеременное сгибание рук с гантелями (в плане биомеханики это упражнение отлично подходит для особой прорисовки контуров бицепса)

Сидя на скамье. Гантели в опущенных руках, ладони повернуты внутрь к телу:

- сделать вдох и на задержке дыхания согнуть одну руку в локте, разворачивая кисть на себя, поднимая локоть;

- по окончании движения вдох. Чередовать выполнение каждой рукой.

В упражнении участвуют мышцы: полуплечевая, плечевая, двухглавая (бицепс), передняя дельтовидная, в меньшей степени клювовидно-плечевая и верхний отдел большой грудной мышцы.

➤ Концентрированное сгибание одной руки с гантелью.

Сидя на скамье. Держа гантель в опущенной руке, локоть прижать в внутренней поверхности бедра:

- вдох согнуть руку;

- по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение позволит контролировать амплитуду, скорость и размеренность движений. Предназначено для работы бицепсов и плечевых мышц.

➤ Сгибание рук с гантелями хватом «молоток».

Стоя или сидя. Гантели держать в обеих опущенных руках, ладони повернуть внутрь к телу:

- вдох согнуть руки поочередно или одновременно, поднимая гантели к плечам;

- по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение для плечелучевых мышц, в нем так же участвует бицепс и частично плечевая мышца и в меньшей степени короткий и длинный лучевой разгибатели запястья.

➤ Сгибание одной руки с рукояткой нижнего блока.

Стоя лицом к тренажеру. Рукоятку нижнего блока держать хватом снизу:

- вдох согнуть руку;

- по окончании движения сделать выдох.

➤ Сгибание рук с рукоятками верхних блоков (бицепс плеча – главный сгибатель и супинатор).

Стоя в центре тренажера между рукоятками верхних блоков, держать хватом снизу:

- вдох согнуть руки, подтягивая рукоятки к голове;
- по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение используется для завершения тренировки по развитию бицепса. В основном задействует короткую головку, сокращая и растягивая. Тренирует плечевые мышцы и моносуставной разгибатель локтя (не использовать слишком тяжелый вес).

➤ Сгибание рук с грифом штанги.

Стоя с прямой спиной. Гриф штанги держать хватом снизу чуть шире плеч:

- вдох, согнув руки поднять штангу;
- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение задействует бицепсы, плечевые мышцы и в меньшей степени плечелучевые мышцы, круглые пронаторы, все сгибатели кисти и пальцев.

Варианты выполнения упражнения:

Используя различную ширину хвата:

- на короткую головку бицепса (широким хватом грифа)
- на длинную головку бицепса (узким хватом грифа)

➤ Сгибание рук на тренажере

Сидя . рукоятку-гриф держать хватом снизу, расположив локти на доске:

- сделать вдох, поднять руки, поднимая рукоятку-гриф;
- по окончании движения сделать выдох.

Во избежание травмы сухожилий не распрямляйте полностью руки, не используя большой вес. Одно из лучших упражнений для изолированной проработки бицепсов. Тренирует плечевые мышцы и в меньшей степени плечелучевые мышцы и круглые пронаторы.

➤ Сгибание рук на скамье.

Стоя или сидя. Расположить руки на специальной доске:

- сделать вдох и согнуть руки, поднимая штангу;
- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение для локального воздействия на бицепсы.

➤ Жим штанги из-за головы сидя.

На скамье. Штангу на плечи за головой, держа хватом сверху:

- вдох выжать штангу вверх
- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение для проработки средних пучков дельтовидных мышц и верхнюю часть трапецевидных мышц, трицепсы и передняя зубчатая мышца.

➤ Жим штанги с груди сидя.

Сидя штангу держать перед собой хватом сверху, положив ее на верхнюю часть груди:

- вдох и выжать штангу вертикально вверх
- выдох в верхней части движения

Упражнение развивает переднюю и заднюю части дельтовидных мышц, ключичную часть грудной мышцы, верхний отдел трапециевидных мышц.

- Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.
Стоя. Ноги слегка расставить и согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, спину прогнуть, гантели в руках снизу:
 - вдох отвести гантели в стороны
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение задействует заднюю часть дельтовидных мышц.

- Подъем гантелей в стороны.
Стоя. Ноги врозь руки вдоль тела.
 - вдох руки в стороны до горизонтальной плоскости
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение развивает среднюю часть дельтовидной мышцы.

- Подъемы гантелей вперед попеременно
Стоя. Гантели держать хватом сверху перед бедрами.
 - вдох поднять руку вперед до уровня плеча, затем то же другой рукой
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение воздействует на переднюю часть дельтовидной мышцы, ключичную часть большой грудной мышцы, среднюю часть дельтовидной мышцы.

- Подъем гантелей в сторону, лежа на боку.
Полулежа боком. Гантель хватом сверху.
 - вдох поднять руку до вертикального положения
 - по окончании движения сделать выдох.
- Упражнение воздействует на надостную мышцу.
- Подъем одной руки в сторону с нижнего блока.
Стоя боком к нижнему блоку тренажера. Рукоятку держать в одной руке:
 - вдох поднять руку в сторону до горизонтального положения
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение развивает дельтовидную мышцу, среднюю многоперистую часть.

- Подъем одной руки вперед с нижнего блока стоя.
Стоя. Рукоятку тренажера держать хватом сверху:
 - вдох поднять руку до уровня глаз
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение задействует передние части дельтовидных мышц и ключичную часть большой грудной мышцы, короткую головку бицепса.

- Перекрестные махи руками назад с верхних блоков.
Стоя лицом к тренажеру. Руки скрестив, поднять вперед:
 - вдох развести руки в стороны

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение нагружает задние части дельтовидных мышц, малые круглые мышцы, подостные мышцы.

- Подъемы рук в стороны на тренажере
Сидя на скамье тренажера, взявшись за рукоятки:
 - вдох поднять локти до горизонтального положения
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение влияет на среднюю часть дельтовидных мышц.

- Махи руками назад с рукоятками тренажера.
Сидя лицом к тренажеру. Упереться грудью в спинку тренажера, руками держась за рукоятки:
 - вдох отвести локти назад, сводя лопатки
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение прорабатывает дельтовидные мышцы, подостную и малую круглую.

- Жим штанги лежа на наклонной скамье.
Сидя на скамье, гриф держать хватом шире плеч:
 - вдох опустить штангу до уровня уровня ключиц
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение воздействует ключичный отдел большой грудной мышцы, передней части дельтовидных мышц, трицепсы, переднюю зубчатую и малую грудную мышцы.

- Отжимания от пола
В положение упор лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе.
 - вдох согнуть руки в локтях.
 - отжаться вверх до полного выпрямления рук
 - по окончании движения сделать выдох.
- Жим гантелей на наклонной доске
Лежа на скамье, гантели держать около груди
 - вдох выпрямить руки вверх
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение вовлекает в работу передние части дельтовидных мышц, передние зубчатые мышцы и малые грудные мышцы.

- Разведение гантелей лежа на наклонной скамье
Сидя на скамье, гантели в согнутых руках:
 - вдох развести руки в стороны, локти на одном горизонтальном уровне с плечами
 - вдох поднять руки вертикально вверх, на выдохе

Упражнение локализует усилие на верхней части большой грудной мышцы

- Сведение рук на тренажере.
Сидя на тренажере. Руки в горизонтальном положении, руки упереть в рычаги.
 - вдох руки свести друг другу

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнения развивают большие грудные мышцы.

➤ Сведение верхних блоков

Стоя. Наклонить корпус вперед, руки развести в стороны, держась за рукоятки тренажера.

- вдох подтянуть тросы, сведя руки перед собой до касания

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнения развивают большие грудные мышцы.

➤ Тяга гантели из-за головы лежа

Лежа на скамье ноги поставлены на пол. Держать одну гантель на прямых руках.

- вдох опустить гантель за голову

- разогнуть руку с гантелью из-за головы

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнения развивают внутреннюю часть большой грудной мышцы, длинную головку трицепса.

➤ Тяги верхнего блока перед собой

Сидя лицом к тренажеру, гриф верхнего блока взять широким хватом сверху:

- подтянуть гриф к верхней части груди, заводя локти назад

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнения наращивают толщину спины, на среднюю часть широчайшей мышцы спины.

➤ Тяги верхнего блока за шею.

Сидя лицом к тренажеру, зафиксировав бедра под валиком, взять гриф верхнего блока широким хватом:

- вдох подтянуть гриф за шею, подводя локти к телу

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение развивает ширину спины, ее верхние и нижние пучки, большие круглые мышцы.

➤ Поясничные сгибания.

Расположившись на специальной скамье. Лодыжки закрепить. Место сгиба тела находится на уровне тазобедренных суставов, туловище расслаблено и опущено вертикально.

- вдох, на задержке дыхания поднять корпус вверх

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение развивает мышцы разгибающие позвоночник, квадратную мышцу поясницы.

➤ Вертикальные тяги.

Стоя. Гриф штанги расположен внизу, хватом сверху.

- вдох подтянуть штангу вверх вдоль тела, поднимая локти как можно выше

- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение разрабатывает трапециевидные мышцы, дельтовидные и мышцы поднимающие лопатку.

➤ Приседание с гантелями

Стоя. Руки вдоль туловища внизу:

- вдох выгнув спину присесть, согнув бедра в коленях
- после того как бедра коснутся горизонтального положения, выпрямить ноги возвращаясь и и.п.

Упражнение задействует четырехглавые мышцы бедер и ягодичные мышцы.

➤ Приседание со штангой на плечах

➤ Приседание со штангой на груди

➤ Широкие приседание

➤ Разгибание ног.

Сидя на тренажере. Держась руками за рукоятки, ноги под валиком:

- вдох выпрямить ноги до горизонтального положения
- по окончании движения сделать выдох.

Изолированная нагрузка на четырехглавые мышцы.

➤ Сгибание ног лежа

Лежа лицом вниз на скамье тренажера, взяться руками за рукоятки тренажера, ноги под валиком:

- вдох согнуть одновременно обе ноги, стараясь коснуться пятками до ягодиц
- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение вовлекает в работу всю группу седалищно-подколенных, икроножных, подколенные мышц.

➤ Сгибание одной ноги стоя.

Стоя у тренажера. Взяться руками за рукоятки, рабочее бедро прижать к рабочему валику, голень поставить на нижний валик.

- вдох согнуть ногу в колене
- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение вовлекает в работу всю группу седалищно-подколенные, полусухожильные, полуперепончатые мышцы.

➤ Сгибание ног сидя.

Сидя на тренажере. Вытянуть ноги и положить голени на нижней валик, бедра зафиксировав под верхним валиком:

- вдох согнуть ноги в коленях
- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение вовлекает в работу всю группу седалищно-подколенные бедра и икроножные мышцы.

➤ Разгибание голени сидя.

Сидя на тренажере бедра прижать удерживающими подушками, носки стоп на подставке:

- вдох напрячь стопы поднявшись вверх на носки
- по окончании движения сделать выдох.

Упражнение задействует камбаловидные мышцы.

- Выпады со штангой на плечах (с гантелями).
Упражнение задействует большую ягодичную мышцу, четырехглавую мышцу бедра.
- Мах ногой назад с нижнего блока.
- Стоя лицом к тренажеру. Туловище наклонить вперед, взявшись за поручень, одна нога на полу, к другой закреплен манжет нижнего блока тренажера.
 - отвести бедра назад, затем вернуться в и.п.
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение позволяет усовершенствовать задний контур ноги.

- Махи ногой в сторону с нижнего блока.
Стоя боком к тренажеру, опорная нога ближе к тренажеру. К рабочей прикреплен манжета нижнего блока тренажера.
 - вдох отвести ногу в сторону как можно выше
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение вовлекает в работу среднюю ягодичную мышцу.

- Разведение ног на тренажере.
Сидя на тренажере на вдохе отвести ноги в стороны с максимально возможной амплитудой.
- Подъемы (скручивание) туловища с голенью на скамье.
Лежа , ноги на скамье, руки за головой.
 - вдох подъем (подъем с поворотом) отрывая плечи от пола и округляя спину.
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение концентрирует усилие на прямых мышцах живота в верхней части.

- Подъему на наклонной скамье (со скручиванием)
Сидя, ступни под валиком, руки за головой.
 - вдох отклонить туловище на 20 градусов
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение разрабатывает все мышцы живота.

- Подъемы коленей в упоре.
Поставить локти на опору, плотно прижав поясницу к спинке
 - вдох подтянуть колени к груди, округляя спину
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение разрабатывает сгибатели бедра, подвздошно-поясничные мышцы.

- Подъемы коленей в висе.
Взяться за перекладину и повиснуть.
 - вдох подтянуть колени как можно выше, стремиться приблизить к груди
 - по окончании движения сделать выдох.

Упражнение задействует подвздошно-поясничные, прямые мышцы бедер, напрягатели широкой фасции.

- Развороты туловища с грифом.
- Боковые наклоны в сторону.

В заключительной части

Цель заключительной части - медленно понизить пульс и общую скорость процесса обмена веществ, повышенных в основное время тренировочного занятия. Здесь рекомендуются те же виды аэробных нагрузок, что и в основное время тренировочного занятия, но значительно менее интенсивные. Заключительная часть помогает предотвратить застой крови в венах и обеспечивает адекватную ее циркуляцию в скелетных мышцах, сердце и мозге. Заключительная часть может помочь избежать «забитости» мышц и исключает возможность потери сознания от резкой смены нагрузки на отдых. Внезапное резкое прекращение тренировочного занятия без заминки может неблагоприятно отразиться на сердечной деятельности, так как в крови после тренировки остается относительно высокая концентрация стрессовых гормонов, например адреналина.

После аэробной составляющей заминки необходимо сделать комплекс упражнений на растягивание тех групп мышц, которые были задействованы в основное тренировочное время.

Заминка:

1. Предотвращает застой крови в венах и чрезмерно быстрое падение кровяного давления. Предотвращает возможное послетренировочное головокружение или потерю сознания.

2. Уменьшает возможность возникновения спазмов мышц или судорог.

3. Уменьшает концентрацию тех гормонов, уровень которых был повышен во время тренировки. Это снижение гормонального фона во многом предотвращает сбой сердечного ритма после тренировки.

Используются упражнения на гибкость и глубокий стретчинг. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц(упражнения в глубоком дыхании и на расслабление,);

- подведение итогов тренировочного занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

3.4.2. Специальная физическая и техническая подготовка

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, не захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лежа на спине
- полу шпагат на левую и правую ногу
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы:

- приседания
- жим основной
- тяга
- жим
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклон вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро)

Упражнение для развития выносливости:

Уменьшение количество повторений с увеличением количества подходов.

Методы организации обучающихся при разучивании упражнений новичков

- Рассказ.
- Показ.
- Наглядный пример.

Методические приемы обучения основам техники

Подсчет секунд (сколько секунд на подъем сколько секунд на опускание)

- Подсчет сетов.
- Между повторениями делать паузу.
- На отдельных этапах учебно-тренировочного процесса и в отдельных упражнениях паузы между повторениями можно значительно увеличить. Всесторонняя физическая подготовка обучающегося может быть полностью осуществлена только при обязательном их задействовании в круглогодичном тренировочном цикле. Обучающиеся изменяют полностью установившийся режим работы, отдыха и тренировок, что будет содействовать расширению границ личных функциональных возможностей организма и физического потенциала. Положительный эффект от изменений такого рода прежде всего проявляется в повышении специальной работоспособности и специальной выносливости. Переключение на необычный режим спортивных тренировок оказывает благотворное влияние на работоспособность отделов центральной нервной системы и освежает психику обучающегося. Основной задачей выездов в загородные лагеря в летнее время является переключение внимания и деятельности организма обучающегося на иные виды физических упражнений.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания обучающегося во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать определенных занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности; что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с занимающимися необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающихся специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов спортивной подготовки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающегося принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно

подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнования. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется у обучающегося систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

При подготовке обучающегося следует знать, что воспитательная работа — это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевого устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, такта, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера-преподавателя; развития потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- 1) варианты взаимодействия коллектива и личности обучающегося;
- 2) повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- 3) формирование личности обучающегося.

Изучение деятельности обучающегося:

- 1) как членов коллектива;
- 2) изучение спортивной группы как коллектива;
- 3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) — межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие — «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные» к различным религиозным концессиям.

V. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать

некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств, особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных, нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а также объективные показатели ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося.

Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- Тренажерный зал;
- Акробатический ковер, гимнастический мат, гимнастические скамейки, «Шведская стенка», турник, секундомер, обручи, мячи, скакалки и т.д.;
- Дидактический материал: наглядный материал (рисунки, таблицы с элементами пауэрлифтинга и бодибилдинга), справочники, энциклопедии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень информационного обеспечения:

1. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М: Советский спорт 2005
2. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М., ФИТНЕС-ТРЕНИНГ 2010.
3. Лучкин Н.И., Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт. 1956. - 250с.: ил.
4. «Культура Тела» №4 2003
5. Конспект лекций / Физическая культура - М.: Приор-издательство, 2006. - 128с.
6. Полное пособие / Авт.-сост. Л. Орлова Пауэрлифтинг.. - Минск: Харвест, 2008.-320 с.
7. Под редакцией О. Хейденштама; Пауэрлифтинг для начинающих/ Перевод с англ. К. Савельева. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. - 192 с.: ил.- (Фитнес - клуб).
8. Павлов А.А. Пауэрлифтинг для начинающих / - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 256 с.: ил.
9. Щур И.П., Щур О.П., Щур В.П. ПАУЭРЛИФТИНГ И ФИТНЕСС
10. By Ericca Kern, Flex "Головастые мышцы".Тренировка дельтовидных мышц, июль 1998.
11. By Sharon Bruneau, Muscle&Fitness. Тренировка рук, груди, пресса и бедер.
12. By Lenda Murray, Flex . Пояснично-ягодичная область.

Интернет ресурсы

1. Официальный сайт Учреждения <http://www.olimpia-nv.ru>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
3. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.