


Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принято на заседании тренерского
совета
Протокол № 1 от 31.08.16 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФОК «Чайка»
С. В. Зубавин
«31» августа 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации: 1 год
Составители:
Н.Н. Волкова – заместитель
директора;
Киселев Р.П. – тренер-преподаватель

г. Перевоз
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Организационно-педагогические условия.....	5
2. Формы аттестации.....	5
3. Учебный план.....	7
4. Календарный учебный график.....	8
5. Рабочая программа.....	9
5.1. Теоретическая подготовка.....	9
5.2. Общая физическая подготовка.....	10
5.3. Техническая подготовка.....	10
5.4. Соревнования.....	15
5.5. Сдача нормативов.....	15
6. Оценочные материалы.....	15
7. Методические материалы.....	15
8. Список использованной литературы.....	20

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа – «Пауэрлифтинг» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для подготовки пауэрлифтеров в спортивно - оздоровительных (СО) группах. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ", Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — сила + *lift* — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Приобретается правильная осанка. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Используя упражнения пауэрлифтинга, спортсмены в других видах спорта могут значительно повысить свои результаты.

Цели и задачи программы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Образовательные задачи:

1. изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
2. изучение основ анатомии и физиологии;
3. изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
4. изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- обучение основным приемам техники пауэрлифтинга.

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 216 часов, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале.
Меры предосторожности при поднятии тяжестей. способы закаливания организма.
Историю развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм) обзорно
Основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм
Методику построения и проведения тренировочных занятий Обучающиеся должны уметь:
Совершенствовать технику выполнения упражнений пауэрлифтинга. Правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом
Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление
Самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития
Самостоятельно составлять правильный, сбалансированный рацион питания, использовать витаминные добавки
Выполнять страховочные действия

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы первого года обучения:

- освоение всех разделов программы первого года обучения
- успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;
- овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Наполняемость группы: от 10 до 30 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов. Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
- основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники);
- заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 12 лет.

Материально-техническое оснащение: Спортзал: Спортивный инвентарь: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для прессы; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор.

2. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках итоговой аттестации.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 7 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы.

3. Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	5	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом	0.5	
2.	Меры предосторожности при поднятии тяжестей	0.5	
3.	История развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм)	0.5	
5.	Способы закаливания организма	0.5	
6.	Оказание первой помощи, основы спортивного массажа	0.5	
8.	Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств	0.5	
9.	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц	0.5	
10.	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп	0.5	
11.	Методика построения и проведения тренировочных занятий	0.5	
12.	Правила соревнований. Их организация и проведение	0.5	
	<i>Общая физическая подготовка</i>		20
13.	Общеразвивающие упражнения без предметов		10
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами		10
	<i>Техническая подготовка</i>		185
15.	Приседание. Съём штанги со стоек.		38
16.	Жим лежа. Жим от груди		26
20.	Тяга. Способы захвата. Разновидности старта		17
21.	Съём штанги с помоста		14
22.	Постановка индивидуальной техники		46

23.	Ударный метод развития взрывной силы мышц		22
24.	Избирательная тренировка отдельных мышц		22
25.	Соревнования		4
26.	Сдача нормативов		2
	Итого за год:	5	211
Всего:		216	

4. Календарный учебный график

№ недели	Разделы					Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	соревнования	сдача нормативов	
1	2	3	4	6	7	8
1	0,5	2	3,5			6
2	1	1	4			6
3		1	5			6
4		1	4			6
5		1	5			6
6	1		5			6
7		1	5			6
8			6			6
9		1	5			6
10			6			6
11		1	5			6
12			6			6
13		1	5			6
14			6			6
15		1	5			6
16	0,5		5,5			6
17		1	5			6
18			6			6
19		1	5			6
20			6			6
21	1	1	4			6
22			6			6
23		1	5			6

24			6			6
25		1	5			6
26			6			6
27		1	5			6
28	1		5			6
29		1	2			6
30			2	4		6
31		1	5			6
32			6			6
33		1	5			6
34			6			6
35			4		2	6
36			6			6
ИТОГО	5	20	185	4	2	216

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка (5 ч.)

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки.

Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

История развития пауэрлифтинга, спортсмены, популяризирующие пауэрлифтинг.

Основы анатомии, строение человека, типы телосложения. Основные и вспомогательные мышечные группы.

Физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Техника правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление.

Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время соревнований.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

5.2. Общая физическая подготовка (20 ч.)

Тема 1: Строевые упражнения.-3 часа

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

Тема 2: Общеразвивающие упражнения без предметов.- 8 часов

1.Упражнения для рук и плечевого пояса

движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание.

2.Упражнения для шеи и туловища-

наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

3.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.

4.Упражнения для всех частей тела-

сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Тема 3: Общеразвивающие упражнения с предметами.- 9 часов

1.Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.

2.Упражнения из акробатики:

кувырки, стойки, перевороты, прыжки.

3.Легкая атлетика

бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

5.Спортивные игры:

баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, перетягивание каната, эстафеты.

5.3. Техническая подготовка (185 ч)

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действие атлета при уходе в подсед, способствующие системы

подседа. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Основные упражнения (соревновательные)

1. приседание соревновательное со штангой на спине.

Специально-вспомогательные

1. приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками.
2. приседание на скамейку.
3. приседание со штангой на груди на скамейку.
4. медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием.
5. медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием.
6. приседание со штангой на груди.
7. приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами.

Дополнительные упражнения

1. приседание в «ножницах» со штангой на плечах.
2. приседание в «ножницах» со штангой на груди.
2. приседание стоя на плинтах «в глубину» с отягощением (гиря в руках).
3. полуприседы со штангой на спине.
4. приседание с цепями.
5. приседание в Гакк-машине.
6. жим ногами.
7. разгибание бедра, сидя в тренажере.
8. сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.
9. прыжки вверх со штангой на плечах.
10. подъем на носки стоя, сидя.

Жим лежа. Действие спортсмена до снятия 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.

Основные упражнения

1. жим лежа, соревновательный хват (70-80 см)

специально-вспомогательные упражнения

(исходное положение- лежа на скамье)

1. жим широким хватом
2. жим средним хватом
3. жим узким хватом
4. жим с валиком
5. жим без моста
6. жим с паузой
7. жим обратным хватом
8. жим штанги в «раме»
9. жим с П-образным грифом.

Дополнительные упражнения

1. жим на наклонной скамье, лежа головой вверх
2. жим от груди стоя

3. жим от груди сидя
4. жим из-за головы стоя, хват широкий
5. жим из-за головы сидя
6. жим гантелей попеременно стоя
7. жим гантелей одновременно
8. французский жим лежа
9. сведение рук на тренажере
10. разведение рук с гантелями
11. отжимание на брусьях
12. отжимание от пола
13. упражнение на развитие трицепса
14. упражнение на развитие бицепса
15. упражнение на развитие дельтовидных мышц

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища и рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Основные упражнения

1. тяга становая соревновательная

Специально-вспомогательные

- 1.тяга стоя на подставке
- 2.тяга до колен
- 3.тяга до колен с остановкой
- 4.тяга с медленным опусканием на помост
- 5.тяга с плитов
- 6.тяга с «ребра»

Дополнительные упражнения –

- 1.тяга с прямых ног, хват на ширине плеч
- 2.тяга с цепями
- 3.подъем плеч «гираги»
- 4.приседание в «глубину» с отягощением в руках

упражнения для мышц спины

1. тяга блока к животу сидя
2. гиперэкстензия
- 3.наклоны со штангой на плечах стоя
- 4.наклоны со штангой сидя
- 5.наклоны стоя на плитках
- 6.тяга блока за голову

Разновидности старта. Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Правила и порядок выполнения приседания со штангой.

Снятие штанги со стоек. Начало приседа. Присед. Завершение движения. Возврат штанги на стойку. Во время выполнения приседания на помосте должны находиться не менее двух страхующихся (ассистентов)

Причины, по которым поднятый вес не засчитывается.

- Ошибка в следовании сигнала старшего судьи в начале и конце завершения упражнения
- Двойное вставание
- Ошибка в стойке атлета
- Шаги вперед или назад
- Ошибка в сгибании ног в коленях
- Всякое перемещение грифа
- Касание ног локтями или плечами

Описание техники -

1 фаза – хват и размещение штанги на спине.

- захват и хват грифа
- подсед под штангу
- размещение грифа на спине

2 фаза – прием предстартового положения.

- снятие штанги со стоек
- принятие снаряда на плечи
- отход от стоек

3 фаза – стартовое положение

- расстановка ног
- фиксация штанги в неподвижном состоянии

4 фаза – опускание в присед

- требования судьи
- медленное опускание ниже параллели

5 фаза – подъём из приседа

- начало подъёма
- положение плеч и тазовой области (одинаковая скорость)
- траектория грифа

6 фаза – фиксация конечной позиции

- полное выпрямление ног в коленных суставах
- в верхней трети фазы вставание из приседа тело выпрямляется в тазобедренных суставах, ноги одновременно полностью выпрямляются в коленных суставах
- фиксация конечной позиции до команды судьи

7 фаза – возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки»

атлет делает осторожный шаг вперёд, обязательно сохраняя напряжение мышц спины и не опуская грудной клетки

Техника жима лёжа на скамье.

Правила и порядок выполнения жима лёжа на скамье:

- положение тела, рук, головы, ног
- начало выполнения упражнения
- опускание штанги на грудь с заметной паузой на груди
- выпрямление рук в локтевых суставах
- причины по которым вес, поднятый в жиме лёжа на скамье не засчитывается

Техника выполнения тяги становой.

Правила и порядок выполнения тяги становой.

Причины по которым поднятый в тяге вес не засчитывается

1 фаза – приём стартового положения

- варианты расстановки ног
- хват грифа штанги
- захват грифа
- правильное положение головы, спины, ног

2 фаза – отрыв штанги от пола

- развития усилия для отрыва штанги от помоста, не нарушая равновесия передне – заднем направления
- наклон туловища
- общий центр тяжести тела
- проекция центра тяжести штанги совпадает с проекцией центра коленного сустава

3 фаза – подъём штанги

- подъём штанги до «мёртвой точки»; траектория должна быть прямолинейной
- положение плеч
- прохождение «мёртвой точки»
- выпрямление в конечную позицию

4 фаза – возвращение снаряда на помост

- спина должна быть выпрямлена и напряжена
- хват грифа сохраняется до прикосновения снаряда с помостом

Наиболее частые ошибки в технике выполнения тяги становой

- несимметричный хват грифа
- слишком узкая постановка ног
- перенос центра тяжести атлета на носки или пятки
- слишком большой разворот ступней в исходном положении
- недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении
- попытка подъёма снаряда рывком (дергание)
- преждевременное выпрямление ног в начале тяги
- подъём таза до подъёма плечевого пояса
- округление спины

Правила соревнований, их организация и проведение

- положение о соревнованиях; программа; права и обязанности участников
- требования к специальной экипировке
- весовые категории и возрастные группы
- порядок взвешивания
- правила выполнения упражнений
- вызов участников на помост
- помещение для соревнований, оборудование и инвентарь

Система подсчёта результатов по формуле «Райден»

5.4. Соревнования (4 ч.)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану

5.5. Сдача нормативов (2 ч)

6. Оценочные материалы

№	упражнение	количество раз	уровень
1.	подтягивание	11	очень высокий
		9	высокий
		7	средний
2.	отжимание от брусьев	7	очень высокий
		5	высокий
		4	средний
3.	приседание	22	очень высокий
		20	высокий
		10	средний

Отжимание: девушки от пола, юноши от брусьев

Приседания: на одной ноге

7. Методические материалы

План тренировок начинающих спортсменов

1 неделя

понедельник

1. приседание со штангой на спине на скамейку : X бр – 2п, X+ 10кг 5р-6п (42)
 2. жим лежа: X бр-2п, X+5кг 6р-5п (42)
 3. разведение рук с гантелями лежа: 10р-5п (50)
 4. подтягивание на перекладине: 6р-6п (36)
 5. пресс 8р-5п (40)
- итого 84\126 подъемов

среда

1. жим гантелей, лежа на скамейке: X 8р-6п (48)
 2. отжимание от пола : 8р-6п (48)
 3. тяга с плинтов (сумо): X 5р-2п , X+10кг 5р-2п, X+15кг 4р-5п (40)
 4. приседание со штангой «в ножницах» : X 5р+5р-5п (25)
 5. гиперэкстензия: 10р-4п (40)
- итого 40-161 подъемов

пятница

1. приседание со штангой на спине на скамейку:
X бр-1п, X+10кг 5р-2п, X+15кг 5р-5п (41)
2. жим лежа узким хватом: X бр-1п, X+5кг 6р-2п, X+10кг 5р-5п (43)
3. разведение рук с гантелями лежа: 10р-5п (50)

4.наклоны сидя: 5р-5п (25)
5. спортивные игры- 30 мин. За неделю
итого 84/75 подъемов 208-362 подъемов

2 неделя

понедельник

1. тяга приседание со штангой на спине на скамейку:

X 8р – 2п, X+ 10кг, X+ 20кг 4р-5п (48)

2.жим лежа: X 6р-2п, X+5кг 6р-5п (42)

3. разведение рук с гантелями лежа: 10р-5п (50)

4.отжимание от пола: 10р-5п (50)

1. приседание «в глубину»: 6р-5п (30)

2. гиперэкстензия: 10р-5п (50)

итого 90/180 подъемов

среда

1.тяга с плинтов гриф выше колен: X 6р-1п X+10 кг 6р-2п, X+20кг 5р-5п (43)

2. жим сидя под углом: X 5р-1п, X+5кг 5р-2п, X+10кг 4р-5п (35)

3. трицепсы на блоке: 10р-5п (50)

4. тяга в наклоне: 6р-5п (30)

5. жим ногами : 8р-6п (48)

6.пресс: 10р-4п (40)

итого 43/253 подъема

пятница

1.приседание классическое: X 6р-1п, X+10кг 6р-2п, X+15кг 5р-5п (43)

2. жим лежа средним хватом : X 5р-1п, X+ 5кг 5р-2п, X+10кг 5р-5п (40)

3. разведение рук с гантелями лежа:10р-5п (50)

4. отжимание на брусьях:8р-5п (40)

5. приседание со штангой на груди на скамейку: X 5р-2п, X+10кг 4р-4п (26)

6. наклоны со штангой сидя: 5р-5п (25)

7. спортивные игры 30-40 мин.

Всего за неделю 242/498 подъемов

3 неделя

понедельник

1.приседание классическое: X 6р-1п, X+10кг 5р-2п, X+15кг 4р-5п (36)

2. жим лежа средним хватом: X 5р-1п, X+ 10кг 5р-2п, X+15кг 4р-5п (35)

3. отжимание от пола: 10р-5п (50)

4. жим ногами: X 8р-1п, X+10кг 8р-1п, X+20кг 6р-5п (46)

5. наклоны со штангой стоя: 5р-5п (25)

6. прыжки на «козла»: 8р-5п (40)

итого 71/161 подъема

среда

1. тяга до колен: X 5р-1п, X+10кг 5р-2п, X+15кг 4р-5п (35)

2. жим гантелей лежа: 6р-6п (36)

3. отжим на брусьях: 8р-5п (40)

4. подъем на бицепсы: 10р-5п (50)

5. приседание «в глубину»: 5р-5п (25)

6. пресс: 10р-4п (40)

итого за неделю 35/191 подъем

пятница

1. приседание классическое: X 6р-1п, X+ 10кг 5р-2п, X+20кг 4р-5п (36)
2. жим лежа широким хватом: X 5р-1п, X+5кг 5р-2п, X+10кг 4р-5п (35)
3. отжимание от пола: 8р-5п (40)
4. трицепсы на блоке: 10р-5п (50)
5. гиперэкстензия: 10р-5п (50)
6. спортивные игры: 30-40 мин.

Итого 71/140 подъемов

Всего за неделю 177/492 подъема

4 н е д е л я

понедельник

1. приседание классическое: X 5р-1п, X+10кг 5р-2п, X+20кг 4р-5п (35)
2. жим лежа средним хватом :X 8р-1п, X+ 10кг 6р-2п, X+15кг 5р-5п (45)
- 3.отжимание на брусьях: 8р-5п (40)
4. разведение рук в тренажере: 10р-5п (50)
- 5 приседание со штангой на груди: X5р-2п, X+10кг 4р-5п (30)
6. наклоны со штангой сидя: 5р-5п (25)

итого 110/115 подъемов

среда

- 1.жим лежа средним хватом: X 6р-1п, X+ 10кг 5р-1п, X+15кг 4р-5п (31)
- 2.тяга с плинтов: X 5р-2п, X+ 10кг 5р-2п, X+20кг 4р-5п (40)
3. тяга в наклоне: 6р-5п (30)
4. жим широким хватом: X 5р-2п, X+ 5кг 5р-2п, X+10кг 4р-4п (36)
5. разведение рук с гантелями лежа : 10р-5п (50)
6. приседание «в глубину»: 6р-6п (36)

итого 107/105 подъемов

пятница

- 1.приседание классическое: X 6р-1п, X+10кг 5р-2п, X+15кг 5р-5п (41)
2. жим лежа классический: X 5р-1п, X+10кг 5р-2п, X+15кг 4р-5п (35)
- 3.разведение рук с гантелями лежа: 10р-5п (50)
4. отжимание от пола: 8р-5п (40)
5. гиперэкстензия : 10р-4п (40)
- 6.пресс : 10р-4п (40)
- 7.спортивные игры: 30-40 мин.

Итого 76/170 подъемов ; Итого за неделю 293/325 подъемов

Конспект проведения занятия.

Тема урока: Общая физическая подготовка.

Задача занятия: Изучение техники упражнений на все группы мышц

Цель занятия: Развитие быстроты и выносливости

Время проведения:

Место проведения: Спортивный зал

Часть уровня	наименование упражнений	Дозировка	Примечание
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я часть	I Построение, рапорт, внешний вид. Задача урока:	3	Внешний вид учащихся
	II ОРУ 1. Ходьба, бег на месте.	2	На осанку
	2. ИП – основная стойка 1 –левая назад на носок , руки вверх 3-4 - ИП (тоже с правой ноги)	6 раз	На 1-2 вдох 3-4 выдох
	3. ИП – широкая стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях, 1-2 отводим назад, 3-4 с поворотом туловища влево, руки в стороны, ладони вверх(тоже вправо)	6-8 раз	Локти параллельны полу
А Я часть	4. ИП - ОС 1. руки вверх, прогнуться назад 2. наклон вперед, коснуться пальцами пола 3 . присесть, руки вперед 4. ИП 3. ИП - упор лежа - сгибание, разгибание рук.	6-8 раз 12-15 раз	Ноги в наклоне не сгибать в коленном суставе Силовая выносливость
	О С Н О В Н А Я часть	III Комплекс упражнений с предметами на все группы мышц 1. Приседание с гантелями в руках 2. Сгибание рук с гантелями 3. Разводка с гантелями 4. «Пуловер» с грифом 5. Тага на блоки 6. Параллельная тяга на блоке 7. Наклоны со штангой 8. « Пресс» на тренажере	15-20 раз 12-15 раз 12 раз 10 раз 15 раз 12-15 раз 10 раз 15 раз
Заключительная часть	IV Построение 1. Указать на ошибки, подведение итогов 2. Задание на дом	5	Обратить внимание на технику безопасности. Положение спины, дыхание

Конспект Проведение занятий в группе первого года обучения.

Тема занятий: Специальная физическая подготовка « Становая тяга».

Задача занятия: Изучение основных элементов упражнений

Цель занятия: Развитие силы. Овладение техникой выполнения упражнения.

Время проведения:

Место проведения: тренажерный зал

Часть уровня	Наименование упражнений	Дозировка	Примечание
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я часть	<p>I Построение, рапорт, внешний вид. Задача занятия: Изучение основных элементов выполнения упражнения</p> <p>II ОРУ</p> <p>1. Ходьба, бег на месте.</p> <p>2. ИП – основная стойка 1 –левая назад на носок, руки вверх 3-4 - ИП (тоже с правой ноги)</p> <p>3. ИП – широкая стойка, руки в стороны, согнуты в локтях, 1-2 отводим назад, 3-4 с поворотом туловища влево, руки в стороны, ладонями вверх(тоже вправо)</p> <p>4. ИП -ОС 1. руки вверх, прогнуться назад 2. наклон вперед, коснуться пальцами пола 3 . присесть, руки вперед 4. ИП</p> <p>5 ИП- упор лежа - сгибание, разгибание рук. В упоре</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>12-15 раз</p>	<p>Внешний вид</p> <p>На осанку</p> <p>На 1-2 вдох 3-4 выдох</p> <p>Локти параллельны полу</p> <p>Ноги в наклоне не сгибать</p> <p>Силовая выносливость</p>
О С Н О В Н А Я часть	<p>III Ознакомление с техникой спец-вспомогательных упражнений</p> <p>1. 1 фаза – ИП; хват штанги</p> <p>2. 2 фаза – стартовое положение</p> <p>3. 3 фаза – отрыв штанги</p> <p>4. 4 фаза –фиксация штанги</p> <p>5. 5 фаза –возвращение штанги на плинты</p>	35	<p>Тоже с плинтов</p> <p>Положение спины, головы, положение плечевого пояса в верхней части</p>
Заклю читель ная часть	<p>IV Построение</p> <p>1. Подведение итогов урока</p> <p>2. Указать на ошибки</p> <p>3. Задание на дом</p>	5	Обратить внимание на технику, положение спины, дыхание

8. Список использованной литературы

Для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. -М.; ФиС, 1966.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Программа для детско-юношеских спортивных школ, Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
5. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.