

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Гранит»  
городского округа Тольятти

Утверждаю  
Директор МБОУДО «Гранит»  
П.А. Завьялов  
«Гранит» 2016 г.

Принята на методическом совете  
Протокол № 2 от «15» 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
**«Пауэрлифтинг»**  
Адаптированная

Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 14 - 21 лет

Составитель  
Евдокимов Андрей Борисович  
педагог дополнительного образования

Тольятти - 2016

## Пояснительная записка

С древних времен уклад жизни и мировоззрение русского народа создали своеобразную систему физической культуры, оптимального для данного антропогенного типа и климатических условий. И такие виды физической культуры, как метание бревна или копья были средствами поддержания и совершенствования физической подготовки. В древней русской культуре физическое здоровье считалось основой внешней красоты. Но с веками меняется уклад жизни, и современные люди предпочитают необходимую материально-техническую базу, комфортные условия по культивируемому виду спорта.

Предлагаемая программа «Пауэрлифтинг» и условия центра соответствуют современным требованиям молодежи.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программы, предлагаемой Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту под редакцией Б.И.Шейко 2005 г., в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании».

Дополнительная программа «Пауэрлифтинг» адаптирована для работы в учреждении дополнительного образования «Гранит», рассчитана на начинающих спортсменов и спортсменов разрядников. Ориентирована на молодежь в возрасте от 14 до 21 года. Срок реализации программы 2 года. В первый год обучения - 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа. Второй год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Содержание программы направлено на организацию досуга молодежи, отвлечение от вредных привычек и как средство активного отдыха и формирования здорового образа жизни. Весь учебный материал в программе излагается для занятий в спортивно-оздоровительных группах. В основу программы заложены принципы циклического изменения нагрузки и перехода от большого количества повторений с малым весом к меньшему количеству повторений с субмаксимальным весом. Основные задачи: осуществление подготовки физически развитой молодежи, оказание помощи в организации досуга.

**Цель программы:** Содействие формированию здорового образа жизни, физическому совершенствованию молодого человека.

**Задачи:**

- Формировать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой для сохранения здоровья и физического самосовершенствования.

- Способствовать в повышении физической работоспособности, а так же сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию и коррекции осанки.

Программа предназначена для занимающихся силовым троеборьем, как на начальном этапе, так и для спортсменов-разрядников. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в объединение. Возможно применение данной программы для детей с 14 летнего возраста, освоивших технику выполнения базовых упражнений, допущенных по медицинским показателям. Обучающиеся распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основные задачи в группах младшего возраста: укрепление здоровья и закаливание организма, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи в группах старшего возраста: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня специальной физической подготовленности, совершенствование двигательных навыков, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Нагрузка подбирается строго в соответствии с возрастом, физической подготовленностью обучающихся. Занятия с предельными отягощениями можно начинать со второго года обучения. При этом не более 75 % от массы тела. Необходимо подчеркнуть, что предельные отягощения можно использовать не чаще, чем 1 раз в две недели, при этом «рабочие» тренировочные отягощения не должны превышать 60% от массы тела.

#### **Формы и методы обучения.**

Педагогический процесс организовывается в форме тренировочных занятий, бесед, лекций, кроссовых пробегов и т.д.

В процессе обучения применяются самые эффективные методы: создание ситуации успеха; проблемный метод; сотрудничества, равномерный, переменный методы, применяемые в спорте; метод направленного прочувствования движений, соревновательный и т.д.

### Диагностика и оценочная деятельность

В процессе обучения осуществляется контроль в виде педагогического наблюдения за внешним состоянием обучающихся (за кожным покровом, частотой дыхания). Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце учебного года. В течение учебного года проводятся соревновательные мероприятия по основным видам силовых упражнений.

#### Зачетные требования по теоретической подготовке

Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги. Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

#### Контрольно-переводные нормативы по пауэрлифтингу

<b>Юноши</b>	<b>Подтягивание</b> / оценка	<b>Отжимание</b> /оценка	<b>Приседание</b> /оценка
<b>I год обуч.</b> В начале уч. года	<b>10/4</b>	<b>5/5</b>	<b>20/5</b>
	<b>8/5</b>	<b>4/4</b>	<b>17/4</b>
	<b>6/3</b>	<b>3/3</b>	<b>8/3</b>
В конце уч, года	<b>11/5</b>	<b>7/5</b>	<b>22/5</b>
	<b>9/4</b>	<b>5/4</b>	<b>20/4</b>
	<b>7/3</b>	<b>4/3</b>	<b>10/3</b>
<b>II год обуч.</b>	<b>12/5</b>	<b>10/5</b>	<b>25/5</b>
	<b>10/4</b>	<b>8/4</b>	<b>22/4</b>
	<b>8/3</b>	<b>6/3</b>	<b>13/3</b>

## **Ожидаемый результат**

Воспитание физически развитого молодого человека, готового на протяжении жизни заниматься физической культурой и спортом.

## **Методическое обеспечение программы**

В основе реализации программы лежат методики сотрудничества детей (подростков, молодежи) и взрослых (академик А.П. Иванов); компетентностно-ориентированного образования, выбора обоснованного режима тренировок и отдыха.

## **Учебно-методический комплект**

1. П.И. Готовцев Лечебная физическая культура, массаж. Москва, Издательство «Медицина», 1987
2. И. Бельский Системы эффективной тренировки. Минск, Издатель А.А.Згировский., 2006
3. Б.И. Шейко Пауэрлифтинг. Москва, 2005
4. Федеральное агентство РФ по физической культуре. Тяжелая атлетика. Москва, 2005

## **Условия реализации программы.**

Для эффективной реализации данной программы необходим спортивный зал с тренажерами и оборудованием для силовой подготовки. На территории центра должна быть беговая дорожка, футбольное поле, волейбольная площадка.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом: соответствие размеров зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для силовых упражнений. Штанги: тренировочные, нестандартные. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

## **Меры безопасности, применяемые во время реализации программы.**

Перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения.

Соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений.

Ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

По данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе занятий.

### Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	Практика
<b>I</b>	<b>Теория</b>			
1	Правила безопасности при выполнении упражнений	1	1	0
2	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России	1	1	0
3	Строение и функция организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1	1	0
4	Гигиена, закаливание, режим и питание	1	1	0
5	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	0
6	Основы техники пауэрлифтинга Методика тренировки троеборцев Планирование тренировки	5	5	0
	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. общефизические упражнения	20	0	20
	2. бег, прыжки в длину, прыжки в высоту	10	0	10
	3. другие виды спорта	10	0	10
<b>I</b>	<b>Специальная подготовка</b>			
	1. изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга	56	0	56
	2. развитие специфических качеств троеборца	38	0	38
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

№	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	Практика
<b>I</b>	<b>Теория</b>			
1	Правила безопасности при выполнении упражнений	1	1	0
2	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России	0,5	0,5	0
3	Строение и функция организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	0,5	0,5	0
4	Гигиена, закаливание, режим и питание	1	1	0
5	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	0
6	Основы техники пауэрлифтинга Методика тренировки троеборцев Планирование тренировки	4	4	0
	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. общефизические упражнения	14	0	14
	2. бег, прыжки в длину, прыжки в высоту	8	0	8
	3. другие виды спорта	10	0	10
<b>I</b>	<b>Специальная подготовка</b>			
	1. изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга	62	0	62
	2. развитие специфических качеств троеборца	42	0	42
Итого:		144	8	136

### Содержание программы

Содержание программы в первый и второй год обучения одинаковы, на второй год увеличивается силовая нагрузка. Второй год обучения - больше часов отводится на специальную физическую подготовку.

## Теория

1. Ознакомление с техникой безопасности при выполнении физических и силовых упражнений.

2. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. На второй год обучения обучающиеся знакомятся с достижениями спортсменов по пауэрлифтингу Европы и Мира.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Второй год обучения - сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

3. Строение и функция организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

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



(предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

5. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

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

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

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и

характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка троеборца.

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

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

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки.

Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

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

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

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

### **Практические занятия.**

1. Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств.

Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

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

### **Общая физическая подготовка**

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

Обще развивающие упражнения без предметов:

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

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

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

упражнения со скакалкой;

с гимнастической палкой;

с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

на гимнастической скамейке;

на канате;

на гимнастическом козле;  
на кольцах;  
на брусьях;  
на перекладине 4  
на гимнастической стенке

#### Упражнения из акробатики:

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

#### Лёгкая атлетика:

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

#### Спортивные игры:

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в

верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

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

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на

горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

### **Методические указания.**

**СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ** - Пауэрлифтинг тяжелоатлетический вид спорта, в котором атлет последовательно поднимает штангу в трех упражнениях; Приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на скамье, становая тяга. После чего подсчитывается сумма поднятого веса по лучшим попыткам в каждом упражнении. На каждое упражнение дается по три попытки (подхода).

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела.

### **Базисный тренировочный план занятий**

При составлении тренировочного плана для учебно-тренировочной группы тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные возможности каждого обучающегося.

В планах разрядников также как и в планах новичков, объем произведенной на тренировке работы определяется количеством подъемов штанги (КПШ). КПШ соревновательных упражнений и КПШ вспомогательных упражнений.

При трехразовой тренировке в неделю упражнения распределяем следующим образом:

**Понедельник:** Приседания; Жим лежа.

**Среда:** Жим лежа; Становая тяга.

**Пятница:** Приседания; Жим лежа.

Приседания надо делать 2 раза в неделю, что бы была возможность в начале недели делать интенсивные приседания с 2х-3х разовыми повторениями, а в конце недели объемные приседания с повторениями от 4 до 6 раз. Жимовые упражнения выполняются на

каждой тренировке потому что, мышцы рук и плечевого пояса успевают восстановиться. Так и спортсмены разрядники легко определяют свои максимальные результаты в своих соревновательных упражнениях, интенсивность нагрузки пишется в процентах. Этот вариант является наилучшим, так как в группе занимаются спортсмены разных разрядов и разных весовых категорий. Поэтому при одинаковых процентах нагрузки все они будут тренироваться с разными весами. При этом рекомендуется каждому занимающемуся давать дополнительные упражнения на ту или иную отстающую группу мышц.

Основной задачей этой группы является работа над освоением техники классических упражнений и развитие силы.

Приведенный план тренировок является циклом общего тренировочного плана. Завершением цикла (этапа) как правило, является проходка (прикидка), то есть, определяются новые достижения юного спортсмена в базовых движениях. Или же этап заканчивается соревнованиями, на которых спортсмен в первую очередь должен четко выполнить упражнение и показать новые результаты.

За 3-3,5 недели до соревнований занимающимся обязательно надо сделать проходку во всех 3х соревновательных упражнениях это поможет правильно планировать начальные подходы на предстоящих соревнованиях. Последние 2 недели перед соревнованиями обучающиеся разгружаются, убавляя нагрузку по КПШ и по интенсивности. В этот период тренировок, когда спортсмен вышел на пик спортивной формы, важно удержать спортсмена от естественного желания поднимать большие веса. Задача тренера-преподавателя

вывести спортсмена на пик спортивной формы в нужное время и убедить спортсмена сохранить силы для предстоящих соревнований.

После соревнований нужен отдых для восстановления физических и психических сил спортсмена, и цикл может быть снова повторен. Расчеты интенсивности нагрузки производится от новых максимальных результатов в базовых упражнениях. Соответственно определяются и отстающие группы мышц, для которых составляется вспомогательные упражнения.

Интенсивность нагрузки:

Интенсивность нагрузки зависит от скорости выполнения упражнений и определяется по ЧСС.

Занятия на тренажерах

Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы,

быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Применяются преимущественно при занятиях физической культурой и спортом, их воздействие на организм может быть *локальным* (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), *региональным* (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц).

Технические особенности тренажёров зависят от конструкторских решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств. Тренажёры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость; различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости; занятия на мини батуте совершенствуют ловкость и координацию движений. Различные по направленности воздействия на организм тренажёры могут быть объединены в одном универсальном устройстве. Так, например, с помощью гимнастического комплекса, «Здоровье» можно развивать практически все двигательные качества.

Существуют различные классификации тренажёров по назначению для физической, технической, тактической подготовки; для восстановления работоспособности, контроля; по форме обучения индивидуального, группового и поточного использования.

Тренажёры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами: строгую дозировку нагрузки, направленность тренировки определённых групп мышц, а также широко применяются в период восстановительного лечения в лечебной практике.

Особенно эффективно использование тренажёров при занятиях с детьми, страдающими от избыточной массы (в специальных медицинских группах).

Они охотно занимаются на тренажёрах, в то время как на стандартных гимнастических снарядах от них трудно добиться активности.

#### Педагогический и врачебный контроль.

Основными задачами медицинского обследования в группах предварительной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования, что позволит установить истинный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.



## Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов. Гигиенические средства восстановления – это соблюдение режима дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## Литература

1. П.И. Готовцев Лечебная физическая культура, массаж. Москва. Издательство «Медицина»,1987
2. И.Бельский Системы эффективной тренировки. Минск «Издатель А.А. Згировский». 2006
3. Б.И.Шейко Пауэрлифтинг. Москва. 2005
4. Федеральное агентство РФ по физической культуре. Тяжелая атлетика. Москва, 2005.