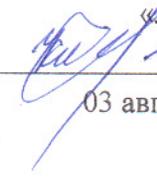


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Лидер» городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано»
03 августа 2022г.
Протокол № 2

«Рекомендовано»
Методистом МБУ ДО ДЮСШ
«Лидер»

В.В. Курпчевой
03 августа 2022г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО
ДЮСШ «Лидер»
Э.А. Таран
03 августа 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«Пауэрлифтинг»**

Срок реализации программы 3 года
Возраст обучающихся от 15 до 18 лет

Автор программы: Э.А. Таран
Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

п. Чегдомын
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по пауэрлифтингу разработана на основе примерной программы по тяжелой атлетике спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав МБУ ДО СШ «Лидер»

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пауэрлифтеров на различных этапах многолетней подготовки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и рассчитан для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Целью данной программы является формирование стойкого интереса к занятиям тяжелой атлетикой, предварительная подготовка для создания необходимых предпосылок для углубленных тренировок на последующих периодах спортивной подготовки и формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Реализация основной цели зависит от этапа подготовки и осуществляется через ряд задач, которые определяют содержание занятий, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является привитие интереса к упражнениям с отягощениями и начало обучения пауэрлифтингу с первых занятий.

Старший школьный возраст (15-18 лет) по сравнению с подростковым характеризуется более медленным и равномерным процессом развития. По особенностям строения и пропорций тела юноши и девушки практически не отличаются от взрослых. Рост костей в длину очень незначителен, но утолщение и укрепление костяка позволяет скелету выдерживать значительные нагрузки. Если у юношей мышечная масса и в соответствии с ней мышечная сила увеличивается сравнительно равномерно и пропорционально, то у девушек в большей мере развиваются масса и сила мышц тазовой области и в значительно меньшей - масса и сила рук и плечевого пояса. Дальнейшее развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы в старшем школьном возрасте выражается в увеличении размеров сердца, его ударного и минутного объемов, а также в значительном увеличении просвета кровеносных сосудов, что служит повышению общей выносливости и работоспособности организма. В этом возрасте завершается развитие центральной нервной

системы, становятся более уравновешенными процессы возбуждения и торможения развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности.

В реализации данной образовательной программы участвуют занимающиеся в возрасте от 15 до 18 лет.

Программа включает нормативную и методическую части.

В нормативной части программы изложены параметры требований по основным разделам подготовки:

- наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ;
- учебный план распределения часов по годам обучения;
- особенности развития морфофункциональных систем, параметров физического развития и подготовленности детей, подростков, девушек и юношей.
- резервные часы служат для исправления ошибок отдельных спортсменов и в случае, если группа по каким-то причинам не усвоила пройденный материал.

В методической части программы учебный план представлен по видам подготовки: физическая (общая и специальная) спортивно-техническая, тактическая морально-волевая, психологическая и теоретическая подготовка. Даны методические рекомендации по реализации образовательной программы.

В программе даны приложения:

- технические ошибки и методы их исправления;
- принципы спортивной тренировки;
- перечень необходимого оборудования и инвентаря.

В программе практический и теоретический материал по каждому году обучения излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования.

Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, диаграммы, плакаты и учебные видео фильмы).

Темы, связанные с воспитанием практических навыков по оказанию первой помощи и с обучением приемам самомассажа, рекомендуется проводить в виде практических занятий.

Теоретические темы изучаются в учебных группах в соответствии с учебным планом.

Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом учащихся учебной группы и количеством часов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается учебный материал.

Теоретические занятия с группами начальной подготовки и юношеских разрядов целесообразнее проводить в форме бесед по 15-20 мин. специальных плакатов, сопровождая их краткими комментариями.

По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению как популярной, так и специальной литературы по тяжёлой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Всего часов в году
Группы начальной подготовки	первый год	10	20	6-9	204-306
Учебно-тренировочные группы	– Второй год	7	16	9	306
	Третий год	7	16	9	306

Продолжительность учебных занятий:

- для групп начальной подготовки 1 года обучения обучения 3 раза в неделю по 2-3 часа, всего 6-9 часов;

- для учебно-тренировочных групп 2, 3 годов обучения 3 раза в неделю по 3 часа, всего 9 часов.

Структура тренировочного занятия определена по общепринятой схеме с учетом реализации методических принципов обучения и включает в себя: подготовительную, основную и заключительную части.

Исходя из цели, занятия тяжелоатлетов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала. Закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных тяжелоатлетов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах и клубах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

для тренировочных групп

	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся	Медико-биологический контроль
2.	Динамика спортивно-технических показателей	Тестирование по общей, специальной физической подготовке

3.	Уровень освоения наиболее важных знаний, умений и навыков	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе
----	---	---

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп
2-3 годов обучения

№ п/п	Содержание материала	1 год	2 год	3 год	Вид занятий
1. Теоретическая подготовка					
1.	Физическая культура и спорт	1	1	1	Лекция
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	1	1	1	Лекция
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	Лекция
4.	Планирование спортивной тренировки.	2	2	2	Лекция
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	1	Лекция
6.	Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.	1	1	1	Лекция
7.	Морально-волевой облик спортсмена.	1	1	1	Лекция
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	1	1	Лекция
Итого часов:		9	9	9	
2. Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка	46-58	46-58	58	Учебно-тренировочный процесс
2.	Специальная физическая подготовка	57-106	57-106	106	
3.	Разносторонняя физическая подготовка	86-117	86-117	117	
4.	Инструкторская и судейская практика	2-12	2-12	12	
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	
6.	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	
7.	Медицинское обследование	2	2	2	
8.	Соревнования	Согласно календарного плана			
Всего часов:		204-306	204-306	306	

Содержание материала для занятий В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-3 годов обучения

Основные задачи:

Укрепление здоровья закаливание.

Устранение недостатков в уровне физической подготовленности,

Освоение и совершенствование техники всех видов тяжёлой атлетики

Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие силовых способностей.

Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки,

К концу - определение предрасположенности к виду тяжёлой атлетики. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены - победители Олимпийских игр

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, СШ. Положение о СШ.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание» Режим дня и питание.

Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний

Общий режим дня.

Режим питания и питьевой режим.

Особенности питания тяжело атлетов.

Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи

Врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление, Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Утомление, усталость и перетренированность

Меры предупреждения перетренированности.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки, Первая помощь при травмах.

Реабилитация спортсменов после перенесенных травм. Выполнение упражнений лечебной физической культуры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования. Перспективное планирование, годовое. Планирование занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки.

Круглогодичность спортивной подготовки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов тренировки. Индивидуальный план и дневник тренировки тяжелоатлета. Формы тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки тяжелоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма спортсмена, различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок во время участия в соревнованиях.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований. Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание. Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований. Тактика при участии в соревнованиях.

Морально-волевой облик спортсмена

Психологическая подготовка. Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные и индивидуальные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства тяжелоатлетов. Основные мероприятия развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки.

Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Правила соревнований. Их организация и проведение.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. роль судьи как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места

соревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях.

Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов, Система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований.

1.	Жим шт. лежа	5п.х 6р.			4п.х 8р.			5п. х6 р.			4п.х 8р		
2.	Жим шт. узким хватом		4п.х 8р.			4п.х8 р.			4п.х 8р.			4п.х 8р	
3.	Французский жим		5п.х 10р.						5п.х 10р.				
4.	Подъем гантелей на бицепс		4п.х 12р.						4п.х 12р.				
5.	Жим шт. на наклонной скамье 45°			4п.х 6р.			4п.х 6р.			4п.х 6р.			4п.х 6р.
6.	Подтягивание широким хватом						3п.х max						3п.х max
7.	Тяга блока на трицепс					4п.х1 0р.						4п.х 10р.	
8.	Тяга шт. к подбородку						4п.х 8р.						4п.х 8р.
9.	Разведение гантелей на плечи			4п.х 8р.						4п.х 8р.			
10.	Тяга на верхнем блоке			5п.х 8р.									
11.	Подъем шт. на бицепс					4п.х8 р.						4п.х 8р.	
12.	Тяга гантелей в упоре									4п.х 10р.			
13.	Разведение гантелей лежа	5п.х 12р.			5п.х 12р.			5п. х1 2р.			5п.х 12р.		
14.	Отжимание на брусьях	4п.х 6- 10р.			4п.х 6- 10р.			4п. х6- 10 р.			4п.х 6- 10р.		

При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия).

На учебно-тренировочном этапе подготовки 2-3 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен в Приложении 1.

Общая физическая подготовка.

Основные задачи в развитии гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям избранного вида тяжёлой атлетики;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне.

Тяжелоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная - пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта (в частности, тяжелой атлетики) и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Обще развивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов тяжелоатлетических видов.

К упражнениям, развивающим гибкость, относят:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- 2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- 3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);
- 4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

- 1) упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;
- 2) на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное влияние оказывают возраст, пол учащихся и их физическая подготовленность, Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;
- 3) упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление;
- 4) в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться в все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

Специальная физическая подготовка

Скоростно-силовая подготовка.

- 1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м, Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг). Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг. на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.
- 2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг. на отрезках 30-50 м. Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.
- 3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг)

- 4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, прыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3кг).
- 5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилеток -3 кг).
- 6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.
- 7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),
- 8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.
- 9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.
- 10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.
- 11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.
- 12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).
- 13) Приседы и полуприседы с партнером.
- 14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.
- 15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).
- 16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

Пауэрлифтерская подготовка

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями

- 1) Жим штанги лёжа на скамье хват узкий
- 2) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.
- 3) Жим штанги стоя, сидя из за головы.
- 4) Жим штанги лёжа на наклонной скамье.
- 5) Бицепс со штангой стоя.
- 6) Бицепс с гантелями попеременно.
- 7) Трицепс французский жим.
- 8) Трицепс отжимания от брусьев с отягощением
- 9) Приседания со штангой на плечах в разножку.
- 10) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.
- 11) Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- 12) Тяга штанги в наклоне широким хватом.
- 13) Тяга штанги с плинтов.
- 14) Тяга штанги с возвышенности.
- 15) Тяга штанги до подбородка.
- 16) Тяга становая.
- 17) Н.Ч.К. с отягощениями.

Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног.

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями:
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

Примерный комплекс круговой тренировки:

- бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной

высоте;

- и.п. в вися на руках на последней рейке гимнастической стенки беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;
- и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5x5 отталкиваний;
- и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3x7 раз, тоже упражнение с продвижением 3x10 м;
- первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3x10 наклонов;
- в вися на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки - 4x6 раз;
- наклоны вперед, стоя на краю возвышения - 3x10 раз
- и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки - 2x20 раз правой ногой, 2x20 раз левой ногой;
- подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3x20 раз, правой ногой - 3x20 раз;
- подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой - 2x30 раз, правой - 2x30 раз.

Разносторонняя физическая подготовка.

Специально-подводящие упражнения прыгуна в высоту

В тренировке троеборца в многолетнем тренировочном процессе применяется оптимальная, с точки зрения результативности и экономии затрачиваемой энергии, система специальных и соревновательных упражнений, избирательно действующая на развитие основных мышечных групп и необходимых навыков при выполнении трёх соревновательных движений

Уже с первого этапа годичной подготовки, который охватывает период с 15 сентября по 1 ноября (6-7 недель) и с 1 марта по 1 апреля (4 недели), наряду с задачами повышения уровня физической готовности ставится задача по изучению и совершенствованию техники трёх движений за счет применения в каждом уроке. Этот факт говорит о том, что кроме набора различных прыжков, беговых упражнений и скоростно-силовой подготовки, тренировка троеборца должна быть целенаправленно-специализированной независимо от возраста.

Целью этапа является:

- 1) изучение и совершенствование техники жима лёжа, приседания со штангой, тяги становой;
- 2) овладение техникой трёх движений на всех этапах годового цикла
 - а) приседания на лавочку с прижатыми к ней икрами;
 - б) наклоны со штангой на плечах ноги на ширине плеч;
 - в) жим штанги лёжа на скамье хват узкий;
 - г) выполнение акробатического упражнения «мост»;
 - д) «Полувер» с гантелей и гирей.

Специально-подготовительные упражнения прыгуна в высоту

Этап технико-физической и специально-физической подготовки ноябрь-декабрь-май.

Цель: накопление силы, развитие быстроты через выполнение специально-подготовительных упражнений, которые не только улучшают технику элементов основных движений, но еще развивают специальную координационную подготовленность пауэрлифтера.

- а) жим штанги лёжа на скамье хват широкий;
- б) приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- в) тяга штанги с плинтов.

Соревновательные упражнения троеборца

В тренировочном процессе на этапе специально-физической

подготовки ноябрь-декабрь-май-июнь перед атлетами ставится цель использовать соревновательные упражнения - на небольших весах, выполняемые при облегчении внешних условий и с различными весами. Непрерывное техническое исполнение трех движений на определенном этапе годового цикла моделируется как соревновательная деятельность и позволяет избежать однообразия и монотонности в условиях тренировки.

а) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий с паузой и без паузы, в рубашке и без неё.

б) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч в бинтах и без бинтов, в комбинезоне и без него.

в) Тяга становаая в комбинезоне и без него.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных клубов является

подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; владеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных клубов с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение

режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап – основным являются **педагогические** средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из **психологических** средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из **медико-биологических** средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Медицинское обследование

Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в начале и в конце учебного года, в остальных случаях по направлению тренера.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Морально-волевая подготовка

С первых дней обучения и тренировки начинается процесс воспитания спортсменов.

Только обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результатов. Важно воспитывать у тяжелоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. Которая должна быть четко определена на ближайший и отдаленный периоды. А чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи (цели), постепенно их усложняя.

Литература для обучающихся

1. В.Л. Муравьев. «Пауэрлифтинг. Путь к силе»

Москва. Издательство «Светлана П.». 2005

2. Г. Фунтиков «Тренировка для начинающих» 2006

3. Как стать сильным и выносливым: Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.- М.: Просвещение, 2004.

4. Богатырями становятся. Медведев А. С. «Физкультура и спорт», 2005

Литература в помощь педагогу

Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 2005.

Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. – М.: Медицина 2005

В.Л. Муравьев. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П.». 2006

Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1.

Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга

Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3.

Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2005

Пауэрлифтинг. «Путь к силе» - В.Л. Муравьев

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х4п.
Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
Французский жим лежа 5п х 8р.
Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х3п.
Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 80%х3х5п.
Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
Тяга блока на трицепс 4п х 10р.
Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х3п.
Тяга блока за голову 5п х 8р.
Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.
Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3; 85% x2x5п.
Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
Французский жим лежа 5п x 8р.
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 50% x6; 70% x5x3п.
Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п.
Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 50% x6; 70% x5; 75% x4x4п.
Тяга блока за голову 5п x 8р.
Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п;
Жим гантелями 4п x 8-10р
80% x3x2п; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
Французский жим лежа 5п x 8р.
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.
Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п;

80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4;
80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс.x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п;
80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 3п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п;
80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;
80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;
80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х4п.

Жим лежа средним хватом 3п. х 5р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Тяга блока на трицепс 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 5п х 8-10р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 80%х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 6р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.

Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 50% х6; 70% х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x5п.
Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
Отжимание на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 50% x6; 70% x5; 75% x4x4п.
Тяга блока за голову 5п x 8р.
Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6;
70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги средним хватом 4п x 4р.
Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
Французский жим лежа 5п x 8р.
Трицепс на блоке 3п x 10р.
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.
Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.
Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x5п.
Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.
Тяга блока за голову 5п x 8р.
Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6;

70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс.х3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6;
70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 3п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6;
70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 4п x 8р

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 3п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Трицепс на блоке 4п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;
80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5;
80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40% x8; 50% x6; 60% x4x3п.

Запланированные соревнования

Приложение 3

Основные принципы и виды подготовки тяжелоатлетов

Подготовка тяжелоатлета - обучение его технике тяжелоатлетических упражнений и тренировка, как и любой педагогический процесс, строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности - один из главных. Он заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки, составляющих единый педагогический процесс.

Овладение техникой тяжелоатлетических упражнений требует определенной физической подготовленности, понимания механизма изучаемых движений, настойчивости

и упорства в достижении намеченной цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам подготовки тяжелоатлета.

Таким образом, все направления, виды подготовки тяжелоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно.

Принципы систематичности и постепенности. Подготовка тяжелоатлета осуществляется по определенному плану и программе, предусматривающим постепенное решение учебных, воспитательных и тренировочных задач, с использованием в определенной последовательности необходимых средств и методов на основе дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки. При этом обязательны регулярность занятий, обеспечивающая плавную перестройку органов и систем человека под воздействием физических упражнений, и сочетание бега с другими видами физических упражнений и отдыхом. Поэтому тренировка тяжелоатлета имеет определенную последовательность как в недельной программе, так и в программах на определенный период и на год.

Принцип доступности. Физические упражнения, используемые при обучении и тренировке, должны быть посильными для занимающихся. К моменту выполнения упражнений следует учитывать пол, возраст, физическую и техническую подготовленность, эмоциональное состояние спортсмена.

Исходя из результатов своих наблюдений и медицинского обследования, тренер-преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности нагрузок.

Принцип наглядности. Требуется, чтобы занимающийся видел, как выполняются различные упражнения. В зависимости от условий, в которых проводится тренировочное занятие, используются те или иные средства и методы. Применяют кино- и видео – демонстрационные техники, показ двигательного действия умеющим его выполнять. Весьма эффективным является и наблюдение за тренировкой квалифицированных спортсменов.

Принцип сознательности и активности. Одна из главных задач тренера - добиться, чтобы его подопечные сознательно и активно участвовали в процессе обучения и тренировки. Учебно-тренировочный процесс - всегда тяжелый труд. Тем не менее, он может доставлять радость и удовлетворение. Человек, испытывающий интерес к определенному виду труда, может, выполнять его более длительное время охотно и менее утомляясь, чем человек равнодушный. По этой причине преподаватель должен постоянно поддерживать интерес занимающихся, искать «изюминку» в любом на первый взгляд обычном упражнении. Одно из простейших средств повышения интереса к занятиям - введение в них игровых и соревновательных элементов.

Используемые принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания:

- принцип непрерывности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861772

Владелец Шуранов Владимир Петрович

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025