

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ «УЛАП»  
ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ  
«Улап» Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»  
Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
от «31» августа 2020 г. №129-П

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

**Нормативный срок освоения 1 год**  
**Возраст 10-18 лет**

Разработчики:  
Заместитель директора по УВР  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»  
**Николаева Н.Н.**,  
Тренер-преподаватель по пауэрлифтингу  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»  
**Александров О.И.**  
Рецензенты:  
Заместитель директора по СМР  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»  
**Цветков П.А.**  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Кугесьский лицей»  
**Красных А.Н.**

п.Кугеси  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Данная программа является модифицированной и относится к программам дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании (квалификации).

Программа направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Актуальность данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «Пауэрлифтинг для начинающих» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке учащихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

В реализации данной программы могут участвовать дети в возрасте от 10 до 18 лет.

## **Цели программы**

- ознакомление детей с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта;
- патриотическое воспитание детей и молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

## **Основные средства обучения**

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);

- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- игровой метод используется с применением элементов борьбы, соперничества;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно технических действий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности для детей  
«Пауэрлифтинг» на 44 недели**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	42
5	Соревнования	12
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
7	Общее количество часов (44 недели)	264
8	Нагрузка в неделю	6

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности для детей  
«Пауэрлифтинг» на 33 недели**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	84
3	Специальная физическая подготовка	68
4	Технико-тактическая подготовка	30
5	Соревнования	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2
7	Общее количество часов (33 недели)	198
8	Нагрузка в неделю	6

## 1. Теоретическая подготовка

Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся. Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии. Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Пауэрлифтинг возник из подготовительных упражнений в тяжелой атлетике. Пауэрлифтинг сравнительно молодой, но уже довольно популярный вид тяжелой атлетике, и берет начало своего развития в США, впервые соревнования мирового уровня по пауэрлифтингу прошли в 1971 году. В России Пауэрлифтинг появился в середине 80-х годов прошедшего столетия, а официальные соревнования состоялись в 1988 году. Пауэрлифтинг в переводе с английского (сила, поднимать) силовой подъем, или подъем тяжестей. Пауэрлифтинг не ограничивает спортсменов возрастными рамками, но если ставить цель добиться отличных результатов, то оптимальный возраст для начала занятий это подростковый период. Пауэрлифтинг включает в себя программу силового троеборья, состоящую из соревновательных упражнений: приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола, жим штанги, лежа двумя руками на горизонтальной скамье. По сумме показателей всех трех упражнений и определяется профессиональное мастерство тяжелоатлета. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 повторения с максимальным весом снаряда в каждом из этих упражнений. После этого 3 лучших результата в жиме, тяге и приседаниях суммируются и становятся суммой, которая и является показателем физической силы и выносливости атлета. При проведении соревнований определяются группы спортсменов одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений, если спортсмены одной категории показывают одинаковые результаты, то предпочтение отдаются спортсмену с меньшей массой тела. Для определения наилучших показателей у атлетов разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Основой интенсивного роста физической силы спортсменов занимающихся пауэрлифтингом, является сложная система тренировок. Программа тренировок в пауэрлифтинге, включает в себе поочередный и поэтапный тренинг мышц различного вида. Так во время занятий необходимо равномерно развивать как быстрые мышечные волокна, так и медленные мышечные волокна, именно равномерная тренировка мышц обоих видов и дает максимальное развитие физической силы и выносливости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Программы тренировок разрабатываются индивидуально для каждого спортсмена, в зависимости от его физических показателей на начальной стадии занятий пауэрлифтингом, и затем корректируются в зависимости от изменений результатов физических показателей атлета. Для достижения

максимального результата в пауэрлифтинге необходимо не только тренироваться, но и сбалансировано питаться и отдыхать. Важно понимать, что непереносимым условием программы тренировок в пауэрлифтинге, является соблюдение установленного программой распорядка дня и рациона питания. Во время тяжелых физических нагрузок, организму необходим отдых, восстановление поврежденных мышц, и компенсация потерянных белков и микроэлементов. Именно правильно продуманное сочетание комплекса физических упражнений для различных групп мышц, рациона питания с высоким содержанием различных белков и аминокислот, и полноценный отдых организма, в гармоничном соединении, позволяют тяжелоатлетам добиваться высокого роста силовых показателей во время занятий пауэрлифтингом.

Основы спортивной физиологии. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы. Воздействие, оказываемое атлетической тренировкой на организм учащихся. Техника безопасности. Меры предосторожности при занятиях с отягощениями, упражнения разминки, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге. Судейская практика. Правила соревнований. Врачебный контроль. Основы теории и методики спортивной тренировки. Изучение методики развития силы. Биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.

## **2. Психологическая подготовка**

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге, как впрочем, и в других видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка.

Понятие о предмете психологии физического воспитания и спорта изучает закономерности проявления и развития психики деятельной личности в специфических условиях и при специфических нагрузках.

Специфические условия деятельности в физическом воспитании характеризуются: развитием физических и моральных сил; физическими и психическими напряжениями; предсоревновательным и соревновательным настроем; спортивными достижениями. С этими условиями необходимо соблюдать режим воспитания спортсменов на различных онтогенетических уровнях от юношей до ветеранов.

Эффект управляющих воздействий тренера в совокупности с сознательными усилиями спортсмена находит свое выражение в программе соревновательных действий и изменения в них, в динамике психических состояний спортсмена, во взаимной удовлетворенности и взаимопонимании между тренером и спортсменом, в результативности действия, главным критерием которой служит спортивное достижение.

Состязания по пауэрлифтингу протекают «с глазу на глаз» спортсмена и штанги. Здесь наряду с морально-психологической подготовкой должен сработать навык атлета. Формирование двигательных навыков в спорте не менее важно, чем развитие силы, взрывной силы, выносливости и т.д.. Победителем обычно становится тот, кто знает, как прилагать силу и скорость, а не тот, у кого эти качества просто развиты. Приобретение навыка означает более высокую эффективность движений, экономичность усилий, а значит и улучшение результата. Некоторые навыки требуют от спортсмена лишь точности движений всего тела или отдельных его частей.

При освоении какого-либо навыка, мы мысленно производим оценку действий. Чтобы избежать перегрузки информацией, указания тренера должны сочетаться с внутренними

самоприказами спортсмена. После завершения подхода, спортсмену необходимо некоторое время для оценки того, что именно произошло, то есть он должен производить самодвижение и результаты приложенных усилий до того, как тренер выскажет свое мнение. Своевременность указаний тренера спортсмену важно, как и объем передаваемой информации. Иными словами, словесную информацию, касающуюся механических принципов, самоприказов и других способов воздействий, целесообразно использовать для начинающих спортсменов.

На последующих стадиях формирования навыка, спортсмен должен получать меньше формальных инструкций, больше концентрировать свое внимание на элементах движения. При этом необходимо, с помощью

« проб и ошибок» экспериментировать, выбирая различные способы выполнения упражнений, выбирая тот, который наилучшим образом соответствует его двигательным возможностям. Тренер обязан заострять внимание спортсмена на отдельных частях движений, используя такие фразы, как « мощное движение вверх» (в приседании) или « в каждой точке - ускорение» (в жиме лежа), или « сильнее срыв ногами» ( в тяге).

Также необходимо включать дополнительные формирующие навыки, упражнения. Эффективность тренировки зависит от того, насколько она разнообразна. Для того, чтобы достигать большего результата в каждом движении, необходима отработка каждого из его элементов.

Для приседания: приседания на лавку; полуприседы; сьемы; приседания с отягощениями на поясе; приседания в « уступающем» режиме; приседания с задержкой в нижней фазе.

Для жима: жим стоя; отжимания от брусьев; жим узким хватом; дожимы; отжимания на платформе.

Для тяги: тяга с плинтов; тяга из « ямы»; приседания на платформе с отягощениями на поясе; тяга становая (классическая); гиперэкстензии; наклоны со штангой.

Немаловажную роль в ходе подготовки играет идеомоторная тренировка. Были проведены исследования, которые показали, что: идеомоторная тренировка способствует более быстрому освоению движения, чем его простое восприятие; идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка. В ходе такой тренировки, учащимся предлагается мысленно представить, что они выполняют какое-то движение (желательно проговаривать вслух элементы выполняемых движений); мысленное прохождение на так называемых опорных пунктах - трудных моментах, дает позитивные результаты в дальнейшей физической работе.

Совокупность признаков готовности к соревнованиям включает: готовность моральную, функциональную, психическую, специальную (физическую, техническую, тактическую, теоретическую).

Готовность психическая является необходимым компонентом единого целого, нередко имеющим решающее значение для успеха соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена.

Различают три предстартовых состояния спортсмена.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствует выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда и значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил), достаточно высокая мотивация деятельности, способность сознательно

регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли и чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться»

Систематические тренировки и участие в соревнованиях (любого уровня) вырабатывают у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием: в одних случаях умерять его, в других, напротив, усиливать.

На тренировке спортсмен постоянно закрепляет стереотип действий на заведомо заниженном уровне психической нагрузки.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом.

Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что в борьбе с сильным соперником спортсмен может одержать победу. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных – использование особенностей внимания. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания, намеренное его переключение тесно связано с предыдущими

приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями, чтобы вызвать какой-либо яркий образ, необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточиться. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образа.

Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний. Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточиванию внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

Для большинства спортсменов самый смак именно в преодолении себя, нахождения золотой середины оптимального психологического состояния в стрессовых условиях соревнований.

### **3. Общая физическая подготовка**

На практических занятиях изучаются основные упражнения силового троеборья. Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке. Упражнения на гибкость придают эластичность мышцам, подводящие и силовые упражнения с максимальным отягощением и используются для изучения техники выполнения. Специально-подготовительные упражнения способствуют освоению и закреплению техники данного вида спорта. Закрепляются и совершенствуются соответственно двигательные навыки. Обогащается двигательный и силовой опыт. Координационный базис путем освоения еще более сложных двигательных действий. Современные спортсмены достигли высоких силовых показателей в пауэрлифтинге, однако это не даст оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы спортивных тренировок.

Основной концепцией общей физической подготовки учащихся на всех этапах является поднятие непределенного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей учащихся, их физической подготовленности, состава мышц, типа нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

- Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.
- Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех недель. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.
- В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.
- После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение



трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

- Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

##### **Приседания**

1. Учащийся должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.

2. Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно размещена. Если используются убирающиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала. Сигнал должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды: «Приседайте!»

3. Получив сигнал, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.

4. Учащийся должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда учащийся неподвижен, подается сигнал: «Поставить штангу на место».

5. Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Учащийся после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.

6. Учащийся не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.

7. Во время учебных занятий на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.

##### **Причины дисквалификации в приседании:**

1. Несоблюдение сигналов при выполнении или завершении движения.

2. Двойное подпрыгивание или более одной попытки подняться из нижнего положения.

3. Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.

4. Любое перемещение ног в сторону, назад или вперед во время выполнения движения.

5. Неспособность согнуть колени и опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.

6. Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.

7. Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.

8. Контакт локтей или верхней части рук с ногами.

9. Невозможность возвращения штанги на стойки.

## 10. Любая попытка бросить или опрокинуть штангу

### **Жим лежа**

1. Передняя часть скамьи для жима лежа должна размещаться на помосте.
2. Учащийся должен лежать на спине, контактируя головой, плечами и тазом с плоскостью скамьи. Его обувь должна стоять ровно на полу. Это положение должно сохраняться во время всей попытки.
3. Если костюм учащегося и поверхность скамьи недостаточно контрастного цвета, чтобы дать возможность судьям определить движение вверх в точках касания, то поверхность скамьи может быть покрыта соответствующим образом.
4. Для достижения твердого положения ног, учащийся может использовать диски или подставки не выше 30 см. При этом вся ступня его ноги должна плоско лежать на поверхности. Если используются подставки, их размер не должен превышать 45 см x 45 см.
5. На помосте должны присутствовать не менее двух и не более четырех помощников. Учащийся может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Снятие производится на выпрямленные руки, а не на грудь.
6. Расстояние между руками не должно превышать 81 см (измеренное между указательными пальцами).
7. После взятия штанги на вытянутые руки, участник должен опустить ее на грудь и ждать сигнала судьи.
8. Сигналом должен быть хлопок, и он дается, когда штанга находится неподвижно на груди.
9. После подачи сигнала для выполнения движения штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные вверх руки и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «На стойки!»

### **Причины дисквалификации в жиме лежа:**

1. Любое изменение в принятом положении во время самого движения, то есть любое движение вверх головы, плечей, ягодиц или ног от первоначальных точек контакта со скамьей или полом, или боковое движение рук на штанге.
2. Подпрыгивание или амортизация штанги и от груди,
3. Вжатие штанги в грудь после получения сигнала судьи.
4. Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.
5. Остановка штанги во время ее выжимания.
6. Любой контакт ног участника со скамьей или ее подставками. Умышленный контакт между грифом и стойками во время движения, чтобы облегчить жим.

### **Тяга**

1. Штанга должна лежать горизонтально у ног учащегося, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо.
2. Учащийся должен стоять лицом в зал.
3. При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад.
4. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и ясной команды: «Вниз!». Сигнал не дается, пока штанга не остановится, а участник не примет явно законченного положения.
5. Любой подъем штанги или любое намеренное движение поднять штангу должны считаться попыткой.

### **Причины дисквалификации в тяге:**

1. Любая обстановка штанги, прежде чем она достигнет конечного положения.
  2. Неспособность стать прямо с откинутыми назад плечами.
  3. Неспособность полностью выпрямить колени при завершении движения.
  4. Поддерживание штанги бедрами во время выполнения движения.
  5. Любое боковое движение ног, шаг вперед или назад.
  6. Опускание штанги до сигнала старшего судьи.
- Возвращение штанги на помост без сохранения контроля обеими руками.

### **5. Восстановительные мероприятия**

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок

(направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и др.), экологическими факторами окружающей среды.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

- а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;
- в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).
- г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращаются к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохромные) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок – один из основных критериев оценки тренированности человека. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

### **Общая профилактика травматизма**

В независимости от вида спорта существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму. Эти правила очень просты и логичны, с ними не поспоришь, но почему-то ими постоянно пренебрегают.

**1. Внимательность и собранность.** На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

**2. Знание техники безопасности.** В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которым вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к ковру, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д.

**3. Качественный инвентарь и покрытия зала.** Плохо висящий мешок может при падении поломать ноги и, между прочим, не обязательно Вам. Если у тренажера перетерт

тросик - такой тренажер лучше обходить стороной. Следует обратить внимание и на наличие на татами осколков стекла, трещин, надрывов, рассоединений матов.

**4. Правильная форма и обувь.** Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

**5. Соблюдение правил личной гигиены.** Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

**6. Хорошая разминка и разогрев мышц.** Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

**7. Правильное выполнение техники движений и приемов.** При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц связок и сухожилий.

**8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня.**

**9. Старые травмы нужно долечивать до конца.** После получения травмы снижайте нагрузку до полного излечения, иначе к имеющейся заработаете новую.

**10. Профессионально подготовленный тренерский состав.**

**11. Нарушение методики тренировки.** Если вы не соблюдаете принцип последовательности постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминку - это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

**12. Врачебный контроль.** При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время

необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

13. **Баланс между силой и гибкостью.** Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок) тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

#### 6. Контрольно-переводные нормативы по ОФП для юношей и девушек

Квалификация	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине	Бросок ядра (4 кг)	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание от скамьи	Бросок ядра (4 кг)
<b>юноши</b>				<b>девушки</b>				
1 разряд	14,5±0,5	230±10	12±3	9,0±1	16,0±0,5	210±10	28±3	7,0±0,5
2 разряд	15,0±0,5	215±15	11±3	8,0±0,5	16,3±0,5	195±15	25±3	6,0±0,5
3 разряд	15,5±0,5	200±15	10±3	7,5±0,6	16,7±0,5	180±15	22±3	5,5±0,5
1 юн.	16,0±0,5	190±15	9±2	7,0±1	17,0±0,5	170±15	18±2	5,0±0,5
2 юн.	16,5±0,5	170±15	8±2	6,5±1	17,3±0,5	160±15	15±3	4,5±0,5
3 юн.	17,0±0,5	155±15	7±3	6,0±1	17,7±0,5	140±15	12±3	4,0±0,5
б/р	17,5±0,5	140±15	4±2	4,0±1	18,0±0,5	130±15	8±3	3,0

#### 7. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программного материала занимающиеся будут знать:

- основные вопросы физической культуры и спорта,
- задачи и перспективы дальнейшего развития пауэрлифтинга,
- правила личной и общественной гигиены,
- основные виды подготовки спортсмена,
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;

Уметь:

- проводить занятия с группой с показом правильной техники упражнений,
- уметь технически правильно выполнять упражнения силового троеборья и специально-вспомогательных упражнений.

#### 8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты от реализации данной программы заключаются в следующем:

- привитие стойкого интереса к занятиям пауэрлифтингом и потребности в ЗОЖ,
- приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса,
- овладение техникой основных классических соревновательных упражнений: приседание, жим, тяга,

- улучшение личных физических показателей как в общеразвивающих упражнениях, так и базовых,
- формирование спортсмена как социально адаптированной личности с устойчивыми морально-волевыми качествами,
- приобретение соревновательного опыта.

#### **Список использованной литературы.**

1. Бычков А.Н. «Программа для детско-юношеских спортивных школ» г. Красноярск, 1999 год.
2. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
3. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1 2000
4. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, № 1 Ричи Смит «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2001  
Том Венуто.
8. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
9. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 1999
10. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
11. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3 1999
12. Швуб И. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980
13. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г

#### Интернет-ресурсы:

1. Информационный портал реализации ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
- Режим доступа – <http://www.273-fz.pf>
2. Сайт о пауэрлифтинге – [athlete.ru/](http://athlete.ru/)