

ПРОГРАММА
для детско-юношеских спортивных школ,
специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
и школ высшего спортивного мастерства

**ПРОГРАММА
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

**Нижевартовск
2010**

Программы спортивной подготовки

Евгений Головихин

Программа по пауэрлифтингу

«Автор»

2010

Головихин Е.

Программа по пауэрлифтингу / Е. Головихин — «Автор»,
2010 — (Программы спортивной подготовки)

В учебной программе представлены нормативные и методические основы организации работы в спортивном образовательном заведении. Описаны особенности работы с учащимися инвалидами, лиц с поражением ОДА (опорного двигательного аппарата) детских юношеских спортивных школ, которые занимаются силовыми видами спорта: пауэрлифтингом. Раскрываются основные вопросы организации занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС), группах высшего спортивного мастерства (ВСМ) Программа предназначена для тренеров-преподавателей и всем, кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса.

Содержание

Об авторах	5
Пояснительная записка	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Евгений Васильевич Головихин
Пауэрлифтинг, программа для
детско-юношеских спортивных школ,
специализированных детско-юношеских
школ олимпийского резерва и школ
высшего спортивного мастерства

Об авторах

Программу подготовил: доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса Головихин Е.В.
Г. Нижневартовск 2010 г.

Рецензенты:

Степанов С.В., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры и спорта, мастер спорта СССР.

Пояснительная записка

Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по пауэрлифтингу для лиц с нарушением ОДА составлена на основе нормативных документов: Конституции РФ, устава Общероссийской общественной организации «Паралимпийский комитет России» от 28 июня 2006 года, Закона о физической культуре и спорту в РФ, модельном законе о паралимпийском спорте № 31–13 от 25.11.2008 года, указ президента РФ от 26.09.2007 n 1308 "о совете при президенте российской федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению олимпийских игр и параолимпийских игр", положения о все-российских соревнованиях по спорту среди лиц с поражением ОДА код 1160007417я 2009г

Данная программа составлена для спортивных школ занимающихся с инвалидами с поражением ОДА. по группам: спортивного совершенствования (СС), высшего спортивного мастерства (ВСМ), что даёт возможность тренерам спортивного образовательного учреждения пользоваться единой программой. Это позволяет также дать тренерам единое направление в учебно-тренировочном процессе – от спортивного совершенствования до групп высшего спортивного мастерства.

Задачи ДЮСШ и СДЮШОР определены соответствующими положениями о них.

Основными задачами для ДЮСШ являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд республики, края, области, города, ДСО и ведомств;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта;

Основными задачами СДЮШОР являются:

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд страны, ДСО и ведомств – мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- оказывать помощь ДЮСШ в развитии видов спорта, а общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту.

В задачи ШВСМ входят:

- подготовка мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды страны;
- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮШОР, школ-интернатов спортивного профиля, профсоюзных и ведомственных физкультурных организаций;
- методическое руководство учебно-тренировочной работой в регионе.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях начиная с 12 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19–23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры).

Не достаточно разработанным, на наш взгляд, остается вопрос профессиональной подготовки спортсменов в области силового троеборья, которая должна учитывать личностные особенности спортсменов, новейшие достижения в различных областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании.

нии. Для этого была разработана типовая программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся ДЮСШ и ДЮСШОР.

Этими факторами вызвана актуальность авторской работы.

В основу типовой программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый план-проспект построения учебных программ по пауэрлифтингу для учащихся спортивных школ включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. В нем раскрываются структура.

Задача данной программы максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь организаторам спорта в развитии этого вида в сети ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16–22 года.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

1. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки спортсмена.
2. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной техники.

3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь и поддержка каждого спортсмена высокого класса со стороны образовательного учреждения.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль за полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Выработка устойчивой внутренней мотивации к спортивной специализации.
9. Закрепление психических качеств чемпиона. Участие в соревнованиях с целью победить.
10. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
11. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства – сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ – звание мастер спорта и выше.

Задачи:

1. Поддержка высокого уровня физической работоспособности.
2. Совершенствование технико-тактической подготовки.
3. Совершенствование специальных психических чувств (чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство положения тела в пространстве и др.)

Спортивная жизнь каждого спортсмена предъявляет определённые требования к образу жизни и поведению индивидуума. Рассмотрим основные проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
8. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
9. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.