Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

## **Методическое обеспечение**

## **дополнительной общеобразовательной**

## **программы «пауэрлифтинг»**

**(этапы: спортивно-оздоровительный, начальной**

## **подготовки и тренировочный)**

 

Новокузнецк, 2015Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

#  УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

 «01» сентября 2015 г.

## **Методическое обеспечение**

## **дополнительной общеобразовательной программы**

## **«пауэрлифтинг»**

 **(этапы: спортивно-оздоровительный, начальной**

## **подготовки и тренировочный)**

 РАССМОТРЕНО

 Методическим советом

 Протокол № 1 от 28.08.2015 г.

Авторы составители:

Воронцов В.Н., Грязнова Л.И. - тренеры-преподаватели

Афонина Л.Е. - методист

Новокузнецк, 2015

## **Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка………………………………………………………. |  |
| 1 | Терминологический словарь………………………………………………… |  |
| 2 | Специальные термины……………………………………………………….. |  |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания……………………………………………………………………………... |  |
| 4 | Питание юного спортсмена ………………………………………………… |  |
| 5 | Упражнения для развития «силы психики»………………………………… |  |
| 6 | Комплексы упражнений для обучающихся 1-3 годов обучения………….. |  |
| 7 | Курс вольных упражнений…………………………………………………... |  |
| 8 | Курс упражнений с эспандером…………………………………………….. |  |
| 9 | Курс упражнений со штангой……………………………………………….. |  |
| 10 | Курс упражнений с гантелями………………………………………………. |  |
| 11 | Система Джо Вейдера……………………………………………………….. |  |
| 12 | Принципы Джо Вейдера…………………………………………………….. |  |
| 13 | Тренировочные принципы Джо Вейдера…………………………………… |  |
| 14 | Тренировочная схема занятий для женщин и мужчин, имеющих опыт тренировок с отягощениями…………………………………………………. |  |
| 15 | Разминка и успокаивающие упражнения…………………………………… |  |
| 16 | Стретчинг……………………………………………………………………... |  |
| 17 | Некоторые особенности женской тренировки……………………………... |  |
| 18 | Характерные показатели после тренировочных нагрузок………………… |  |
| 19 | Перечень лекарственных препаратов, относящихся к допинговым средствам …………………………………………………………………………. |  |
| 20 | Таблица физических пропорций……………………………………………. |  |
| 21 | Правила постановки обязательного позирования…………………….…… |  |
| 22 | Таблица разрядных нормативов…………………………………………….. |  |
| 23 | Методы преодоления «застоя» роста результатов………………………… |  |
| 24 | Общие правила предотвращения травматизма при выполнении силовых упражнений………………………………………………………………….. |  |
| 25 | Комплекс упражнений по гимнастике А. К. Анохина…………………….. |  |
| 26 | Комплекс изометрических упражнений с использованием принципа самосопротивления В.Г. Фохтина.……………………………………………. |  |
| 27 | Организация отдыха мышцам после тренировки по А.В. Фалееву………. |  |
| 28 | Изометрическая гимнастика с использованием сопротивлений по А.В. Фалееву……………………………………………………………………….. |  |
| 29 | Техника пауэрлифтинга по А.В. Фалееву………………………………….. |  |
|  | Литература …………………………………………………………………… |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Представленный методический материал используется в процессе подготовки обучающихся на определенных этапах дополнительной общеобразовательной программы по пауэрлифтингу:

- теоретический раздел: «Терминологический словарь», «Специальные термины», «Питание спортсмена»;

- практический раздел: «Физическое совершенствование обучающихся» включает различные комплексы упражнений, в том числе авторские: система Джо Вейдера, А.К. Анохина, В.Г. Фохтина, А.В. Фалеева. Включена также вариативная информация, касающаяся особенностей комплексной подготовки спортсменов; «Психологическая подготовка обучающихся» - упражнения для развития силы психики; «Диагностика уровня здоровья» - врачебный контроль и самоконтроль.