

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеобразовательной общеобразовательной программе по пауэрлифтингу организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в зале силовой подготовки и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы с отягощениями. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и экипировки, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной силовой работе реализуется посредством выполнения комплекса общеобразовывающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает ходьбу, лёгкий бег, маховые и вращательные движения в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру соревновательных движений пауэрлифтинга без отягощения или с минимальным весом.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы приседания со штангой, жима лёжа и становой тяги, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения. Такой подход обеспечивает формирование у занимающихся чёткого двигательного представления о предстоящих упражнениях и создаёт благоприятные предпосылки для эффективного усвоения материала.

Грамотно организованная подготовительная часть способствует постепенному повышению частоты сердечных сокращений, улучшению лёгочной вентиляции и подготовке сердечно-сосудистой и дыхательной систем к восприятию значительных силовых нагрузок, характерных для тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники трёх соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседания со штангой на спине, жима штанги лёжа на горизонтальной скамье и становой тяги.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого соревновательного движения. Обучающиеся осваивают рациональную исходную позицию, оптимальную траекторию движения снаряда, технику дыхания при выполнении силового усилия, а также учатся контролировать положение отдельных звеньев тела на различных фазах упражнения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники, затем они объединяются в целостное движение.

По мере освоения базовой техники происходит постепенное увеличение веса отягощения и усложнение тренировочных заданий. Совершенствование техники соревновательных упражнений осуществляется с использованием различных методических приёмов: выполнение движений с остановками в контрольных точках, работа с цепями и резиновыми лентами, применение специально-подготовительных упражнений, акцентирующих отдельные фазы соревновательного движения.

Помимо соревновательных упражнений, в основной части занятия выполняются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на укрепление мышечных групп, несущих основную нагрузку в пауэрлифтинге, а также на развитие силовых качеств и устранение индивидуальных технических недостатков.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной силовой работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения силовой работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее посильные общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.