

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

---

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
№ 1084.5 от «31» 08 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик программы:  
Вдовкина Лидия Александровна –  
инструктор – методист МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	Учебный план	стр. 8
3.	Методическая часть	стр. 14
4.	Система контроля и зачетные требования	стр.66
5.	Перечень информационного обеспечения программы	стр. 75
	Приложение	стр. 76

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг - вид спорта, связанный с большими физическими нагрузками. Он относится к группе скоростно-силовых видов спорта. В программу пауэрлифтинга входят три дисциплины: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги. В связи с этим большое значение имеет развитие скоростно-силовых качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости.

С учетом специфики группы скоростно-силовых видов спорта определяются следующие *особенности* спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для скоростно-силовых видов спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Дополнительная предпрофессиональная программа по группе скоростно-силовых видов спорта (далее - Программа) определяет содержание организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Берёзовской ДЮСШ» (далее - Учреждение).

Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по группе скоростно-силовых видов спорта при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 декабря 2013г., регистрационный № 30530), Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и

осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в отделениях пауэрлифтинга спортивных школ, и других учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный план подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки. Однако данная программа является примерной и не рассматривается как единственно возможный вариант. Меняющиеся местные условия, различные материально-технические, кадровые возможности и другие факторы должны служить основанием для корректировки рекомендуемой программы в каждой спортивной школе.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учебном учреждении.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга.

Актуальность занятий пауэрлифтингом в отличие от тяжелой атлетики предполагает, что юные спортсмены развивают физическое качество – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей,
- создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в пауэрлифтинге), - подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки,
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

*Основными задачами реализации Программы являются:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по группе скоростно-силовых видов спорта.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по группе скоростно-силовых видов спорта, в том числе:

построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в пауэрлифтинге;

преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

#### Условия реализации Программы.

##### Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - до 2 лет.

тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет.

тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 2 лет.

этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов. Режим занятий для каждой группы расписан в журнале тренера-преподавателя.

Программный материал рассчитан так, чтобы учащиеся на каждом этапе подготовки выполняли требования единой Всероссийской спортивной классификации и контрольно-переводных нормативов.

Соревнования являются формой подведения итогов и реализации программы.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределён по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и спортивно-оздоровительной, что позволяет предложить тренерам спортивных школ единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки спортсменов силового троеборья от новичков до высоко-квалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка атлетов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целям, задачами, средствами и организацией подготовки.

## 1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Минимальный возраст зачисления детей в МБУ ДО «Березовскую ДЮСШ» регламентируется Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН 2.4.2.1251-03 № 27 и закрепляется в Уставе МБУ ДО «Березовская ДЮСШ».

Учебный год в МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» начинается с первого сентября.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Примечание. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки атлетов имеет использование в работе спортивной школы передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики отечественных атлетов. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки.

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления / Требования по спортивной подготовке	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
<b>Начальной подготовки</b>				
первый год	10	10	25	6
второй год	11	8	20	8
третий год	12	6	20	8
<b>Тренировочный (этап спортивной специализации)</b>				
первый год	13	6	14	12
второй год	14	6	14	12
третий год	15	по факт. наполняемости	12	18
четвёртый год	16	по факт. наполняемости	12	18
пятый год	17	по факт. наполняемости	12	18
<b>Этап спортивного совершенствования</b>				
первый год	18 при выполнении норматива КМС	по фактической наполняемости	10	24
второй год	19	по факт. наполняемости	10	24

## 1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разработан из расчёта 45 учебных недель и с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает **годовой учебный план** с учётом объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому этапу и периоду подготовки (обучения).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

### Учебный план на 45 недель ТЗ по пауэрлифтингу в учреждениях дополнительного образования физкультурной направленности

Этап обучения	Год обучения	Виды деятельности							Итого в неделю (час/мин)	Итого часов в год
		Общая физическая	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Инструкторская практика	Теоретическая подготовка	Контрольное тестирование		
Начальная подготовка	1	83	30	102	22	0	27	6	<b>6</b>	<b>270</b>
	2	72	36	120	90	0	36	6	<b>8</b>	<b>360</b>
	3	72	36	120	90	0	36	6	<b>8</b>	<b>360</b>
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1	55	60	190	170	5	54	6	<b>12</b>	<b>540</b>
	2	55	60	190	170	5	54	6	<b>12</b>	<b>540</b>
	3	54	60	350	276	10	54	6	<b>18</b>	<b>810</b>
	4	63	76	338	250	14	63	6	<b>18</b>	<b>810</b>
	5	63	76	338	250	14	63	6	<b>18</b>	<b>810</b>
Спортивного совершенствования	1	108	100	433	300	25	108	6	<b>24</b>	<b>1080</b>
	2	108	100	433	300	25	108	6	<b>24</b>	<b>1080</b>

*Продолжительность* одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### 1.3. ПЛАН - СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;



- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Особенности обучения на **спортивно-оздоровительном этапе**. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

**Этап отбора и начальной подготовки.** Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа три года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение норматива 3 юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней тренировки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

**Учебно-тренировочный этап.** Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе

повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание физических качеств.

Длительность этапа до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к выполнению приседа, тяги и жима лежа штанги в целостном выполнении и совершенствование техники до уровня прочного навыка. Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает, объем ОФП на этапе 30-35%. Особенно в период выполнения II-I разрядов и норматива КМС.

**Этап спортивного совершенствования.** Основным принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки силовых троеборцев.

Наряду с поддержанием уровня всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Объем ОФП – 15-20%

Длительность этапа – до 2 лет. Цель – получение звания Мастера спорта.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры – это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. Уровень макроструктуры – структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге делится на два этапа. На первом этапе длительность в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности

нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Первоочередной задачей всегда ставится определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата.

Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки. Практика подготовки высококвалифицированных троеборцев показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие атлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биохимической структуре близок к соревновательным упражнениям. Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередований состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные

предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена, перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В предсоревновательном периоде основная задача – достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов, уменьшается количество применяемых упражнений, особенно группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В переходном периоде перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну - две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом. После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие упражнения, также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

#### **1.4. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений (присед, жим лёжа, тяга), развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы, их может быть несколько. Троеборцы выступают на соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

7. В спортивных школах по пауэрлифтингу должны быть следующие документы планирования:

по планированию:

- годовой план работы;
- план комплектования групп;
- учебная программа;
- учебный план;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.

по учёту:

- журнал учёта групповых занятий;
- заявления учащихся;
- протоколы соревнований.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### Методическая часть

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки и отсутствие разносторонней подготовки юных пауэрлифтеров. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении пауэрлифтинга, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в определенном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

На каждом этапе тренировочного процесса решаются свои задачи.

*Задачи этапа начальной подготовки:*

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; -укрепление здоровья;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники пауэрлифтинга;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

*Задачи тренировочного этапа периода базовой подготовки:*

укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники пауэрлифтинга;
- приобретение соревновательного опыта.

*Задачи тренировочного этапа периода спортивной специализации:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу;
- укрепление здоровья обучающихся.

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; -сохранение здоровья обучающихся.

соответствии с направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется подбор средств и методов, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок.

### Планирование годичного цикла подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционной и восстановительной. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

### Периодизация тренировочного процесса

На этапе *начальной подготовки* периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На *тренировочном этапе* годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов для обучающихся свыше 2-х лет в подготовительный периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Для обучающихся до 2-х лет обучения внимание, по – прежнему, должно уделяться разносторонней физической подготовки, повышению уровня функциональных

возможностей, дальнейшему расширению арсенала технических навыков и приемов. При этом расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Главный принцип тренировочной работы на *этапе спортивного совершенствования* - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся. Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает детальное построение процесса подготовки обучающихся. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности. На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс тренировки направлен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса  
Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе программного материала. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала проводится на основании учебного плана и годового графика распределения часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основными формами организации тренировочного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются: групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров - преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей и тем в рамках Программы;

практические занятия с группой (подгруппой) по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.;

судейская практика.

*Теоретические занятия.* На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта (пауэрлифтинга), получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях. На них



отводится несколько минут для беседы. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. Вопросы гигиены, первой медицинской помощи освещаются медицинским работником. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства теоретический материал раскрывается более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

*Практические занятия.* На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально - групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико - тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Формы занятий определяются в зависимости от этапа подготовки, особенностей материала, возрастных особенностей обучающихся.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие, которое состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

*Рекомендуются средства:* строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

*Средства:* классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные,

основная тренировка со средними и большими весами. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировки.

*Средства:* различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов, замечания и задания на дом.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

На занятиях и при участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивная подготовка пауэрлифтера – многолетний целенаправленный процесс, который строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетней тренировки.

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Развитие различных сторон подготовленности юных пауэрлифтеров происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по

возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. Необходимо тщательно планировать нагрузку, чтобы не перегрузить обучающихся.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств.

Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробная)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

На этапе начальной подготовки не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс включает в себя базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок, укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к этому виду спорта. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Первоначально внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению соревновательных упражнений. Поурочные занятия могут быть представлены

виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнений с количеством подходов и повторений на каждое тренировочное занятие в течение месяца. При проведении занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы-разгибатели спины (гиперэкстензия). На этапе начальной подготовки 2-го года обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием. Особое внимание уделяется воспитанию волевых и моральных качеств.

На тренировочном этапе (период базовой подготовки 1-2 года) тренировочный процесс представлен дозированным методом нагрузки,

отображаемом в процентах в течение цикла. За 100% берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Эффективность тренировки в этот период обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга и физической подготовкой обучающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта и подвижными играми широко используются комплексы подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости пауэрлифтеров. Особое место уделяется изучению и совершенствованию техники выполнения упражнений, воспитанию волевых качеств. На общей физической подготовке основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. На этом этапе, в рамках специальной подготовки, обучающиеся участвуют в соревнованиях, где совершенствуются их технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества.

В период спортивной специализации проводятся занятия с возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности. Специальной подготовкой закладываются прочные основы мастерства в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого пауэрлифтеру. Большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа по повышению уровня общей выносливости. При планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного периода 2 года. Поэтому требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же как и на тренировочном этапе. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь

максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники.

Наиболее значимые принципы подготовки пауэрлифтеров на данном этапе:

-целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат обучающегося определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности обучающегося; -базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства обучающегося в соревновательной деятельности; -углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

-стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

Ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге могут быть следующие рекомендации:

- количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех; - 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 обучающийся должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха:

тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц;

соревновательные упражнения следует включать в тренировку один - два, в исключительных случаях — три раза в неделю, при этом, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума (более 90%). Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 75-85% от веса в предыдущей тренировке.

Наиболее оптимальным по продолжительности является 6-дневный тренировочный микроцикл;

количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения;

оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 тренировочных мезоциклов;

продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 16-недельный период тренировки);

улучшение спортивных результатов в силовом троеборье должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием;

в начале занятий силовыми упражнениями нельзя "копировать" тренировки опытных спортсменов.

Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих троеборцев. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени. Мышцы бывают готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим троеборцам следует тренироваться три раза в неделю. Для более опытных эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

Участие в соревнованиях является обязательным условием обучения по данной Программе. Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся включаются в соревновательную деятельность.

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

--	--	--	--

### Тренировка на тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах).

Тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом определённой даты. На тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия разными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. Тренировки с силовой направленностью в этот период полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения. В летние каникулы - спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, велосипед. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику. В качестве контроля роста спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные занятия, планируя на них подьёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства.

## **2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного силового троеборца характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяги, жима лежа, а также рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих троеборцев прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими

пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности. Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике пауэрлифтинга и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладения двигательной культурой приседа, тяги и жима лежа штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

*На учебных занятиях* изучают, различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Учебно-тренировочные* занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

*Контрольные занятия* проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности троеборцев по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

*Занятия по воспитанию физических и психических качеств* состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.



*Рекреационные занятия* характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных атлетов

#### **Классификация видов обучения**

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

2. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса обучения).

3. Рефлектирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробывания (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте атлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное изучение его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного изучения применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

## **2.4. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося пауэрлифтингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и

психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности.
- Углубленные комплексные медицинские обследования.
- Этапные комплексные обследования.
- Текущие обследования.

### **Обследование соревновательной деятельности**

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

### **Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО и УКО

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **Текущее обследование (ТО)**

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

### **Программа текущего обследования (ТО)**

<b>Задачи ТО</b>	<b>Методы исследований</b>	<b>Регистрируемые параметры</b>
------------------	----------------------------	---------------------------------

Контроль и коррекция средств и методов. объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. уровень тренировочной нагрузки.
Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др.

### 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Для всех групп

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнений без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

- Плавание:

- для не умеющих плавать – овладении техникой плавания;
- плавание на дистанцию 225, 50, 100м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

## **3.2. Специальная физическая подготовка**

### ***3.2.1. Общие методические рекомендации***

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

- основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);
- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;
- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения

и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

- в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;

- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;

- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

- принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

- 1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
- 2) варьировать число повторений;
- 3) изменять последовательность выполнения упражнений;
- 4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;
- 5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
- 6) варьировать скорость выполнения упражнений;
- 7) изменять время отдыха между подходами;
- 8) варьировать величину отягощений;
- 9) использовать различные принципы тренировочного процесса;
- 10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

- Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).
- Методика супермножественного подхода (представляет собой поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).
- Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).
- Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).
- Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).
- Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

### ***3.2.2. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга***

#### **Для всех групп**

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от

подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

### ***3.2.3. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)***

**Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования**

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствования ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЕЖА. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опуская. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.



Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

#### ***3.2.4. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства***

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменение углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные амплитудные соотношения характеристик техники.

#### ***3.2.5. Развитие специфических качеств троеборца***

Упражнения, используемые в тренировке троеборца.

**ПРИСЕДАНИЯ.** Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**ТЯГА.** Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

#### ***3.2.6. Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах)***

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с

учетом подготовки к определенному дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### Теоретическая подготовка

Программный материал теоретической подготовки этапа начальной подготовки

*История развития пауэрлифтинга.*

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания.

Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России.

Первые чемпионаты России по подъему тяжестей.

Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России.

Весовые категории и программа соревнований.

Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Необходимость всестороннего физического развития.

Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Характер приложения усилий к штанге в начальные моменты выполнения упражнений.

Система «атлет - штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений.

Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге.

Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах.

Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга».

Основные ошибки в технике упражнений.

Причины возникновения ошибок.

Методические приемы для устранения ошибок.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила пауэрлифтинга как вида спорта.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

*Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

*Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста.

Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

Страховка и самостраховка.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка на занятиях и соревнованиях.

*Требования техники безопасности на занятиях.*

Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

*Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.*

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки.

Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка и ее краткая характеристика.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

*Овладение основами техники и тактики.*

Техника. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

#### Программный материал теоретической подготовки тренировочного этапа

*История развития пауэрлифтинга.*

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания.

Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России.

Первые чемпионаты России по подъему тяжестей.

Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.

Международная федерация пауэрлифтинга.

Весовые категории и программа соревнований.

Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.

Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации.

Физическая культура в системе образования Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта

России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система.

Биомеханические звенья человеческого тела.

Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Сокращение мышечных групп.

Перемещение звеньев тела относительно друг друга.

Основные параметры движения атлета и штанги.

Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге.

Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги.

Траектория движения снаряда.

Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальные моменты выполнения упражнений.

Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет - штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений.

Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокого спортивного результата.

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники.

Ведущие элементы координации.

Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги.

Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге.

Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах.

Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга».

Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги.

Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений.

Причины возникновения ошибок.

Методические приемы для устранения ошибок.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка на занятиях и соревнованиях.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила пауэрлифтинга как вида спорта.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

*Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови.

Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания

кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

*Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).



Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста.

Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для пауэрлифтинга, меры их профилактики.

Страхование и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.

Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста.

Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.

Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев.

Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Использование технических средств в процессе обучения и контроля усвоения материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Применение специальной экипировки. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Правила технического осмотра и хранения спортивного инвентаря.

*Требования техники безопасности на занятиях.*

Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

*Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.*

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика.

Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

*Овладение основами техники и тактики.*

Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

## Программный материал теоретической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства

*История развития пауэрлифтинга.*

Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.

Международная федерация пауэрлифтинга.

Весовые категории и программа соревнований.

Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.

Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта

России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система.

Биомеханические звенья человеческого тела.

Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Сокращение мышечных групп.

Перемещение звеньев тела относительно друг друга.

Основные параметры движения атлета и штанги.

Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге.

Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги.

Траектория движения снаряда.

Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений.

Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет - штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений.

Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокого спортивного результата.

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники.

Ведущие элементы координации.

Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги.

Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге.

Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах.

Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга».

Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги.

Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений.

Причины возникновения ошибок.

Методические приемы для устранения ошибок.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка на занятиях и соревнованиях.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила пауэрлифтинга как вида спорта.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

*Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови.

Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания

кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

*Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.

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

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста.

Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.

Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста.

Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.

Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев.

Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Использование технических средств в процессе обучения и контроля усвоения материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Правила технического осмотра и хранения спортивного инвентаря. Применение специальной экипировки. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры.

*Требования техники безопасности на занятиях.*

Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

*Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.*

Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

*Овладение основами техники и тактики.* Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

При практической подготовке проводится обучение двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств средствами физической подготовки: общей и специальной. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу как виду спорта, общая - средствами других видов спорта.

#### Общая физическая подготовка *Этап начальной подготовки*

-Строевые упражнения.

Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения без предмета: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища; для ног.

-Упражнения на формирование правильной осанки. -Упражнения на растягивание и расслабление.

-Имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

-Общеразвивающие упражнения с предметом: со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

-Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, перекладине, гимнастической стенке.

-Упражнения из акробатики: кувырки, перевороты.

-Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину.

-Спортивные игры по упрощенным правилам: ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол.

-Подвижные игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

-Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание

на дистанцию 25, 50 м; овладение приемами спасения утопающих.

#### *Тренировочный этап*

-Строевые упражнения.

Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения без предмета.

-Упражнения на формирование правильной осанки.

-Упражнения на растягивание и расслабление.

-Имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

-Общеразвивающие упражнения с предметом.

-Упражнения на гимнастических снарядах.

-Упражнения из акробатики.

-Легкоатлетические упражнения: бег на 60,100, 400м; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метание.

-Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.



-Плавание: плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; ныряние; приемы спасения утопающих.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Материал по общей физической подготовке на этом этапе соответствует материалу тренировочного этапа, но применяется с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся.

### Специальная физическая подготовка

Соревновательные упражнения, включающие приседание со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье и тягу.

Подводящие упражнения способствуют освоению формы, техники движений.

подводящим упражнениям для приседания со штангой на плечах относятся:

приседания на плинт различной высоты;

-приседания со штангой на груди;

приседания с одной или двумя остановками;

медленные приседания с быстрым вставанием; -приседания с цепями на грифе;

-приседания в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки;

полуприседания со штангой на плечах;

-приседания с узкой постановкой ног.

Подводящие упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье:

жим\* лежа широким хватом;

жим лежа средним хватом;

жим лежа узким хватом;

жим лежа с валиком под поясницей;

жим лежа с увеличенной паузой;

жим лежа во взрывном режиме;

жим лежа с остановками;

жим лежа обратным хватом;

жим лежа в уступающем режиме;

жим лежа с П-образным грифом;

жим лежа с бруском на груди (высотой 5-25 см);

жим лежа с цепями на грифе.

Подводящие упражнения для тяги штанги:

-тяга\* до уровня коленных суставов;

-тяга с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов;

-тяга с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов;

тяга, стоя на подставке;

тяга, стоя на подставке с одной или двумя остановками; -тяга с цепями на грифе; -тяга с плинтов, и. п.: гриф ниже уровня коленных суставов;  
-тяга с плинтов, и. п.: гриф выше уровня коленных суставов;  
-тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов; -тяга в уступающем режиме; -тяга с медленным опусканием на помост;  
-тяга соревновательная плюс тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов.

\* Далее - упражнения жим и тяга выполняются со штангой.

Общеподготовительные упражнения *развивающего характера* направлены на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и выполняются со штангой, гириями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортивные, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена. Упражнения этой группы в пауэрлифтинге используются как для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела. Так как развивающие упражнения этой группы в большинстве своем оказывают локальное воздействие, а также по техническим параметрам значительно отличаются от техники выполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами, они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй групп, считают основной, а нагрузку третьей группы - дополнительной.

*Развивающие упражнения для приседания:*

приседание в «ножницах» со штангой на плечах;  
приседание «в глубину», стоя на плинтах с отягощением (гири, диски и др.) в руках;

жим ногами на тренажере в положении сидя;

приседание в «гакк-машине»;

разгибание согнутых ног в положении сидя на тренажере;

сгибание ног, лежа лицом вниз на тренажере;

выпрыгивание вверх со штангой на плечах;

прыжки «в глубину»

*Развивающие упражнения для жима лежа:*

жим на наклонной скамье, лежа головой вверх (вниз);

жим штанги от груди (стоя или сидя);

жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя);

разведение-сведение рук в стороны с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье;

сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах;

сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «грудного» стиля жима);

сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «трицепсового» стиля жима);  
сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»;  
жим гантелей двумя руками одновременно (сидя на горизонтальной скамье); -«французский жим» лежа (сгибание и разгибание рук со штангой);  
сгибание-разгибание рук с упором сзади (сидя на скамьях);  
сгибание рук в локтевых суставах со штангой (стоя);  
подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

*Развивающие упражнения для тяги штанги:*

тяга штанги с «ребра» плинта;  
тяга штанги в наклоне;  
подъем плеч - «шраги»;  
гиперэкстензии туловища;  
обратные гиперэкстензии;  
наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя);  
наклоны со штангой на плечах плюс приседания (стоя);  
наклоны «в глубину».

#### Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка содержит: изучение техники выполнения упражнений, знакомство с вариантами ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, демонстрируются наиболее показательные моменты соревнований ведущих спортсменов с последующим анализом.

*Изучение техники* выполнения упражнений пауэрлифтинга организуется в заданной последовательности (на всех этапах):

*Приседание.* Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

*Жим лежа.* Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

*Тяга.* Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног

и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

При выполнении упражнений пауэрлифтинга *совершенствование техники* организуется в следующей последовательности для групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства:

*Приседание.* Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

*Жим лежа.* Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

*Тяга.* Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

*Для всех упражнений в пауэрлифтинге.*

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

*Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.*

Приседание со штангой на плечах.

Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф штанги располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни ног полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

После сигнала судьи, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Опускание должно быть медленным. Не рекомендуется наклоняться вперёд. Это положение спины предрасполагает спортсмена к травматизму. Во время подъёма примерно на изгибе 30° находится «мёртвая точка». Преодоление «мёртвой точки» является прохождением через неё усилием бёдер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бёдрам.

После приседа и подъёма штанги атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Жим лежа штанги на горизонтальной скамье.

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

Атлет лежит на спине, соприкасаясь плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф штанги, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев обеспечивает безопасное удержание грифа штанги в ладонях рук. Ноги спортсмена всей поверхностью подошвы соприкасаются с поверхностью помоста. Для более эффективного выполнения упражнения необходимо плотно подсовывать ступни ног под себя. Такая практика помогает стабилизировать всё тело, а мышцы, участвующие в движении, работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как и стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элемент «замыкания» тела на скамье. Также при выполнении жима лёжа на горизонтальной скамье, глубокий прогиб в пояснице даёт атлету множество преимуществ. Во-первых, это позволяет включать в работу широкие мышцы спины и другие мышцы в помощь основным рабочим мышцам (чем больше помощь, тем лучше). Во-вторых, уменьшает расстояние, которое преодолевает гриф штанги. Высоко расположенная грудь позволяет сократить расстояние, преодолеваемое грифом штанги на несколько сантиметров по сравнению с вариантом «плоская спина». В-третьих, можно предположить, что опускание грифа штанги на грудь и последующее опускание груди даже на один сантиметр или около этого вниз (благодаря прогибу) позволяет создать значительный эффект «доски отталкивания» для взрывного исполнителя жима. Благодаря этому эффекту создаётся большее баллистическое воздействие в фазе подъёма, помогающее атлету выполнить движение. Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.

После снятия штанги со стоек атлет опускает её на грудь, выдерживает в неподвижном положении на груди паузу, и после команды судьи равномерно выжимает вверх штангу до полного выпрямления рук.

Становая или «мёртвая» тяга штанги.

1. Гриф штанги должен быть расположен впереди на середине стоп. Стопы ставятся на ширине локтей вытянутых в стороны рук. Хват средний. Захват разносторонний («разнохват», т. е. одной рукой захват сверху, второй – снизу).

Спина прямая на протяжении выполнения всего упражнения.

Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой. Тело при этом располагается вплотную к грифу штанги. Преодоление «мёртвой точки» проходит по принципу преодоления «мёртвой точки» в приседании.

4. Первыми в работу включаются ноги, а не спина. Выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта пауэрлифтинг

Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС – с

лет, спортивные разряды – с 10 лет.

*Норма МСМК выполняется:*

1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

2. При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

*Норма МС выполняется:*

На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

*Норма КМС выполняется* на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лёжа, тяга становая).

Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

### *Другие виды спорта и подвижные игры в пауэрлифтинге.*

Использование в тренировочном процессе пауэрлифтера упражнений из других видов спорта решает задачи его разносторонней физической подготовки. Включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта, кроме того, дает возможность обучающимся развивать такие качества, как

координированность, ловкость, быстрота. Обучению правилам подвижных игр и других видов спорта, используемых в тренировочном процессе нужно начинать с этапа начальной подготовки. Эстафеты должны быть составлены таким образом, чтобы на этапах выполнялись задания, связанные с требованиями другого вида спорта (например: лёгкой атлетики, спортивной гимнастики). Посредством подвижных игр происходит развитие специальных физических качеств, необходимых для троеборца, таких как: сила, гибкость, выносливость. На этапе начальной подготовки рекомендуется включать в тренировочный процесс спортивные игры с упрощенными правилами (футбол, настольный теннис), подвижные игры и эстафеты.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в качестве спортивных игр могут быть волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Тренер-преподаватель должен следить за соблюдением требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, как пауэрлифтинга, так и других видов спорта.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися

специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и



конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### ***Виды воспитания***

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

**Правовое:** воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

### ***Воспитание спортивного коллектива:***

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### ***Средства, методы и формы воспитательной работы***

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

### ***Содержание воспитательной работы***

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

### ***Недопустимы в воспитательной работе***

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

## **5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфического «чувства штанги»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

## **6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста,

спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в пауэрлифтинге вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

#### **1. Естественные и гигиенические средства:**

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

#### **2. Педагогические средства:**

- Рациональное планирование тренировки;
- Правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

#### **3. Медико-биологические средства:**

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- физиотерапевтические;
- Бальнеологические.

#### **4. Психологические средства:**

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- Аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как

вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парня баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

## **7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа 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: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

## **8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Общие требования безопасности:**

1.1. В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры.

1.3. К занятиям по виду спорта допускаются лица с 12 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. Спортивный зал для занятий пауэрлифтингом, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Для занятий пауэрлифтингом обучающиеся должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

1.8. О каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя Учреждения.

1.9. К лицам, получившим травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

1.10. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

1.11. Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности,

установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%.

2.4. Все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (или специальное снаряжение).

2.5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

2.6. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

## 3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

3.2. Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3.3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий обучающихся.

3.4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

3.5. Каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

3.6. Особое внимание на занятиях избранным видом спорта тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.

3.7. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации



должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия:

5.1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий обучающиеся должны принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала.

#### Требования к материально-технической базе, экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалок и душевых.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий в порядке и объемах, установленных учредителем.

## 9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Методические указания по организации промежуточной аттестации

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия. Утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Кроме практической части обучающиеся всех этапов сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Темы для собеседования выбираются на основании учебных планов.

Показатели испытаний регистрируются в журнале и протоколе аттестационной комиссии.

### Требования к спортивной подготовке обучающихся на конец учебного года

Этапы спортивной подготовки	Период	Год обучения	Требования к подготовке на конец учебного года	
Этап начальной подготовки	Весь период	1	Выполнение переводных нормативов по предметным областям: 1.ТМФКиС (теория и методика физической культуры и спорта), 2.ОФП (общая физическая подготовка), 3.Избранный вид спорта. СФП (специальная физическая подготовка), 4.Другие виды спорта и подвижные игры	-
		2		Присвоение 3 юн. разряда
Тренировочный этап	Базовая подготовка	1		Присвоение 1 юн. разряда
		2		Присвоение 3 сп. разряда
	Спортивная Специализация	3		Присвоение 2 сп.разряда
		4		Присвоение 1 сп. разряда КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1		Присвоение, подтверждение разряда КМС,
		2		положительная динамика спортивных результатов

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Примерные темы для собеседования по теоретической подготовке

#### Для групп начальной подготовки.

Значение физической культуры как средства всестороннего развития личности. Знание основ здорового образа жизни. Знания о возникновении пауэрлифтинга, как вида спорта. Знание правил поведения и техники безопасности на занятии. Знания об инвентаре, оборудовании зала и спортивной экипировки пауэрлифтера. Представление об основах техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Знания о врачебном контроле и самоконтроле. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

#### Для групп тренировочного этапа.

Значение физической культуры и спорта, как средства всестороннего физического развития. Знания о строении и функциях организма. Знания о роли закаливания и весового режима. Знания о врачебном контроле и самоконтроле для оценки физического развития спортсмена, об оказании первой помощи. Знание основ техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Понятие о

планировании, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание необходимости воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп спортивного совершенствования.

Знания о влиянии упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье. Знание методики тренировки троеборцев. Умение планировать спортивную тренировку. Знания об организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Знания антидопинговых правил. Понятие о психологической подготовки троеборцев.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.**

**Этап начальной подготовки**  
**1 год обучения**

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	
Координация	Челночный бег 3x10 м	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

## 2, 3 год обучения

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	
Координация	Челночный бег 3x10 м	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

## **Тренировочный этап**

### 1 год обучения

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м	
Координация	Челночный бег 3x10 м	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## 2 год обучения

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юнош и	Девушк и
Скоростные качества	Бег 60 м	
Координация	Челночный бег 3x10 м	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине	Подтягивание из вися на низкой перекладине
	Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## 3 год обучения

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юнош и	Девушк и
Скоростные качества	Бег 60 м	
Координация	Челночный бег 3x10 м	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине	Подтягивание из вися на низкой перекладине
	Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### 4,5 год обучения

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юнош и	Девушк и
Скоростные качества	Бег 60 м	
Координация	Челночный бег 3x10 м	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине	Подтягивание из вися на низкой перекладине
	Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### 1 год обучения

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м	
	Бег 100 м	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине	Подтягивание из вися на низкой перекладине
	Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	
	Жим штанги лежа	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## 2 год обучения

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м	
	Бег 100 м	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине	Подтягивание из вися на низкой перекладине
	Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	
	Жим штанги лежа	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## Контрольно–переводные нормативы Юноши

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка										
№ теста	Тесты	Этапы								Оценка (баллы, зачет)
		НП- 1	НП- 2,3	ТЭ- 1	ТЭ- 2	ТЭ- 3	ТЭ- 4,5	СС- 1	СС- 2	
		Количество раз, с., см, м								
1	Бег 30м со старта, с	5,8	5,7							5
		5,9	5,8	-	-	-	-	-	-	4
		6,0	5,9							3
2	Бег на 60м			10,4	9,8	9,4	9,0	8,3	7,7	5
				10,6	10,0	9,6	9,2	8,5	7,9	4
				10,8	10,2	9,8	9,4	8,7	8,1	3
3	Бег на 100м							13,6	13,5	5
								13,7	13,6	4
								13,8	13,7	3
4	Челночный бег 3x10	8,6	8,1	7,6	7,5	7,4	7,3			5
		8,8	8,3	7,8	7,7	7,6	7,5			4
		9,0	8,5	8,0	7,9	7,8	7,7			3
5	Подтягивание из виса на перекладине	4	5	8	9	10	11	12	13	5
		3	4	7	8	9	10	11	12	4
		2	3	6	7	8	9	10	11	3
6	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками			8		9		10		5
				7		8		9		4
				6		7		8		3
7	Жим штанги лежа (% веса)							120	125	5
								115	120	4
								110	115	3
8	Подъем туловища лежа на спине	14	15							5
		13	14	-	-	-	-	-	-	4
		12	13							3
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	15	19	21	23	25	29	31	5
		11	13	17	19	21	23	27	29	4
		9	11	15	17	19	21	25	27	3
10	Прыжок в длину с места	150	160	180	190	200	210	220	230	5
		140	150	170	180	190	200	210	220	4
		130	140	160	170	180	190	200	210	3
11	Подъем туловища лежа на спине за 20с	10	11	12	13	14	15	16	17	5
		9	10	11	12	13	14	15	16	4
		8	9	10	11	12	13	14	15	3
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20с			12	13	14	15			5
				11	12	13	14	-	-	4
				10	11	12	13			3
13	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	НП и ТЭ –пальцами рук коснуться пола, СС- ладонями коснуться пола								Зачет /незачет



## Девушки

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка											
№ теста	Тесты	Этапы								Оценка (баллы, зачет)	
		НП-1	НП-2,3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4,5	СС-1	СС-2		
		Количество раз, с., см, м									
1	Бег 30м со старта, с	6,3	6,2	-	-	-	-	-	-	5	
		6,4	6,3	-	-	-	-	-	-		4
		6,5	6,4	-	-	-	-	-	-		3
2	Бег на 60м	-	-	10,8	10,4	10,0	9,6	9,2	8,8	5	
		-	-	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	4	
		-	-	11,2	10,8	10,4	10,0	9,6	9,2	3	
3	Бег на 100м	-	-	-	-	-	-	16,1	16,0	5	
		-	-	-	-	-	-	16,2	16,1	4	
		-	-	-	-	-	-	16,3	16,2	3	
4	Челночный бег 3x10	10,1	9,6	9,1	9,0	8,9	8,8	-	-	5	
		10,3	9,8	9,3	9,2	9,1	9,0	-	-	4	
		10,5	10,0	9,5	9,4	9,3	9,2	-	-	3	
5	Подтягивание из виса на низкой перекладине	9	10	13	14	15	16	20	21	5	
		8	9	12	13	14	15	19	20	4	
		7	8	11	12	13	14	18	19	3	
6	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	-	-	6	7	8	8	5	5	5	
		-	-	5	6	7	7	6	6	4	
		-	-	4	5	6	6	5	5	3	
7	Жим штанги лежа (% веса)	-	-	-	-	-	-	90	95	5	
		-	-	-	-	-	-	85	90	4	
		-	-	-	-	-	-	80	85	3	
8	Подъем туловища лежа на спине	9	10	-	-	-	-	-	-	5	
		8	9	-	-	-	-	-	-	4	
		7	8	-	-	-	-	-	-	3	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	8	10	11	12	13	17	18	5	
		6	7	9	10	11	12	16	17	4	
		5	6	8	9	10	11	15	16	3	
10	Прыжок в длину с места	135	140	145	150	155	160	185	195	5	
		130	135	140	145	150	155	180	190	4	
		125	130	135	140	145	145	175	180	3	
11	Подъем туловища лежа на спине за 20с	7	8	9	10	11	12	13	14	5	
		6	7	8	9	10	11	12	13	4	
		5	6	7	8	9	10	11	12	3	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20с	-	-	10	11	12	13	-	-	5	
		-	-	9	10	11	12	-	-	4	
		-	-	8	9	10	11	-	-	3	
13	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	НП и ТЭ – пальцами рук коснуться пола, СС- ладонями коснуться пола								Зачет /незачет	

## Обязательная техническая программа

Наименование соревновательного упражнения	Условия выполнения соревновательного упражнения	Вес штанги	Количество повторений
Приседание	Без нарушения технических правил для приседаний	Не менее 50% от лучшего результата в экипировке	1
Жим лежа	Без нарушения технических правил для жима лежа	Не менее 40% от лучшего результата в экипировке	1
Становая тяга	Без нарушения технических правил (согласно выбранной техники спортсмена классическая или сумо) для становой тяги	Не менее 50% от лучшего результата в экипировке	1

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера – преподавателя, в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

## Перечень информационного обеспечения программы

### Список учебно-методической литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания - М.: Просвещение 1990г.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2002г.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт - М.: Физкультура и спорт, 1977г.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт, 1988г.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта-М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
6. Журавлев В.И. Пауэрлифтинг – М.: Спорт в школе, 1996г.
7. Карпман В.Л. Спортивная дисциплина – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
8. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей – М.: Физкультура и спорт, 1969г.
9. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства – М.: Физкультура и спорт, 1986г.
10. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета – М.: Физкультура и спорт, 1986г
11. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга – М.: Издательский центр «Академия»
12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, 1991г.
13. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства – Омск, 2000г.
14. Шейко Б. И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера - М.: Москва, 2013.

### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. <http://www.kraysport.ru/>
2. <http://zel-sport.com/>
3. <http://fpr-info.ru/index.php>
4. <http://www.powermens.ru/>
5. <http://www.ekipamarket.ru/index.php>
6. <http://www.ztr.ru/>
7. <http://kraspower.ru/index.php>
8. <http://vk.com/powerzel>

## Общие представления о допингах

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.