

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПИОНЕРСКОГО  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

Рассмотрено и одобрено на  
Педагогическом совете  
*«30» декабря* 2017 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
А.В.Якимов  
*«30» декабря* 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Программа для детей: с 10 до 18 лет  
срок реализации программы: 9 лет

Программа разработана на основе: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг утвержденный приказом Министерства спорта России от 07.12.2015г.

Программу составил:  
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ  
Унгурян Виталий Сергеевич

г. Пионерский  
2017г.

## Содержание

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>
<b>2.</b>	<b>Нормативная часть</b>
2.1	Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся
2.2	Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (экипировка, инвентарь)
2.3	Объем спортивной подготовки.
2.4	Структура годового цикла
<b>3.</b>	<b>Методическая часть</b>
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий
3.2	Требования техники безопасности в условиях занятий и соревнований
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.4	Требования к организации и проведению контроля. Виды контроля
3.5	Программный материал для практических занятий
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки
3.7	План применения восстановительных средств
3.8	План антидопинговых мероприятий
3.9	Инструкторская и судейская практики
<b>4.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>
<b>5.</b>	<b>План физкультурно- спортивных мероприятий</b>
6.	Перечень информационного обеспечения

## 1. Пояснительная записка

Пауэрлифтинг (с английского языка powerlifting; power – сила, lift - поднимать) является не олимпийским видом спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории.

В него входят три дисциплины: приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа, становая тяга штанги. Поэтому, основное значение приобретают, развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости психологической устойчивости спортсменов.

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы Пионерского городского округа» (далее ДЮСШ) подготовлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации, использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г., Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 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», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденном приказом Министерства спорта России от 07.12.2015г. Используются Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по пауэрлифтингу (силовому троеборью), утвержденные Президиумом Федерации пауэрлифтинга России, а также Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ- 04-10/ 2554).

Дополнительная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу имеет физкультурно – спортивную направленность.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Нормативный срок освоения программы – 9 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на:

1. Этапе начальной подготовки, продолжительность этапов - 2 года (до года и свыше года обучения) - привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных обучающихся с целью дальнейшего их спортивного роста.
2. Тренировочном этапе, продолжительность этапов - 4 года (начальной специализации - до двух лет обучения, углубленной специализации - свыше двух лет обучения) - планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники выполнения упражнений.
3. Этапе совершенствования спортивного мастерства, продолжительность этапов - без ограничений - подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для пауэрлифтинга, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности школы в качестве судьи, инструктора.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, укреплении физического и психического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному и направлена на:

- Отбор одарённых детей;
- Укрепление здоровья обучающихся;
- Гармоничное физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, воспитание морально-волевых качеств;
- Формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- Получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе пауэрлифтинга.

Методическая часть программы отражает особенности подготовки спортсменов, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в пауэрлифтинге, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья обучающихся;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

#### **Основные задачи тренировочного этапа:**

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу;
- Формирование спортивной мотивации;
- Укрепление здоровья обучающихся.

#### **Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- Сохранение здоровья спортсмена.

### **Условия реализации программы:**

- Выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- Выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- Систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

### **Способы определения результативности:**

- Тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- Выступление на соревнованиях;
- Выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

### **Определение итогов реализации программы:**

- Контрольно-переводные испытания;
- Результаты выступления на соревнованиях;
- Выполнение квалификационных разрядов;
- Текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.

**Результатом освоения Программ по пауэрлифтингу** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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 об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

## **2. Нормативная часть**

Многолетняя подготовка пауэрлифтера - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС).

Срок реализации программы - 9 лет.

Программа рассчитана на годовой календарный график из расчета 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10 - 18 лет.

1. Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивную школу. Зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии.

2. Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и педагогическим советом спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

3. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать

двух спортивных разрядов.

4. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

5. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

**Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:**

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретически занятия;
- Работа по индивидуальным планам (группы СС);
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Тестирование и медицинский контроль.
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика

#### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4

При приеме граждан на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам (в группы НП) создается приемная комиссия. В приемную комиссию предоставляются следующие документы:

- письменное заявление поступающих, достигших 14-летнего возраста, или законных представителей поступающих;
- копия свидетельства о рождении поступающего;
- медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта пауэрлифтинг;
- 2 фотографии поступающего размером 3x4.

Приемная комиссия:

- рассматривает документы представленные гражданами на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам и составляет список лиц претендующих на обучение;
- создает группы из числа тренерско-преподавательского состава для проведения тестирования поступающих на обучение;
- анализирует результаты тестирования для последующего отбора на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам;
- составляет списки лиц прошедших индивидуальный отбор и предоставляет их

руководителю образовательного учреждения;

- объявляет результаты индивидуального отбора не позднее чем через три рабочих дня после его проведения;

- размещает результаты индивидуального отбора в виде по фамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в образовательной организации, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора на информационном стенде и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";

- предусматривает проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные образовательной организацией сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих;

- продолжает работу в течение учебного года при наличии движения контингента обучающихся в группе начальной подготовки 1-го года обучения, а также осуществляет по мере поступления заявлений прием обучающихся в группы начальной подготовки 2-го года обучения и тренировочные группы спортивной специализации.

Зачисление поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам оформляется приказом.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, приемная комиссия имеет право проводить дополнительный прием поступающих. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

Законные представители поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию, которая создается в спортивной школе параллельно с приемной комиссией.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 2 –х летний период обучения.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на четырехлетний период обучения в спортивной школе.

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 312 для лиц, проходящих спортивную подготовку. Меняется и процентное соотношение объемов тренировочного процесса в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования



	подготовки		специализации)		спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35 - 55	30 - 50	25 - 35	20 - 25	15 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 40	30 - 45	35 - 50	40 - 55	45 - 60
Технико-тактическая подготовка (%)	5 - 7	5 - 7	10 - 13	10 - 13	10 - 15
Теоретическая подготовка (%)	15 - 17	13 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	2 - 5	5 - 7	5 - 10	5 - 10

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих атлетов страны основными могут быть Чемпионаты Мира и Европы. Для начинающих пауэрлифтеров основным может быть первенство города. Для атлетов групп тренировочного этапа спортивной подготовки первенство области и Северо-Западного Округа России. Для учащихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства – первенства России, Европы. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в контрольном турнире (начальный этап, тренировочный этап (до 2 лет), и в отборочном турнире (тренировочный этап (свыше 2 лет), этап спортивного совершенствования), сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в соответствии с Таблицей №2.3

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	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

Показатели соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки пауэрлифтеров зависят от вида соревнований.

Тренер использует большие и предельные величины нагрузки - это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Максимально допустимый объем тренировочной нагрузки должен возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1456 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14.

Спортивной подготовке (на уровне максимального объема тренировочной нагрузки) свойственен указанный рост интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

#### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312

#### 2.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются ДЮСШ для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- Уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- Развитая способность к проявлению волевых качеств;
- Устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- Степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- Развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

## **2.2. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (в соответствии с календарем спортивно- массовых мероприятий); питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;

### **ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	пар	2
4.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
5.	Магнетизма	штук	1
6.	Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3

7.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейка гимнастическая	штук	1
10.	Скамья для жима лежа	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	1
12.	Стойка под гантели	штук	2
13.	Стойка под диски и грифы	штук	4
14.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
16.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	3

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения на занима-ся	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	-	-	1	2	1	2
2.	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	-	-	1	2	1	2
3.	Гетры	пар	-	-	1	3	1	3
4.	Комбинезон для приседаний	штук	-	-	1	2	1	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	-	-	1	2
7.	Костюм тренировочный	штук	-	-	-	-	1	2
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	-	-	1	1

9.	Наколенники	пар	-	-	1	3	1	3
10.	Обувь для тяги становой	пар	-	-	1	3	1	3
11.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	-	-	1	3	1	3
12.	Рубашка для жима лежа	штук	-	-	1	2	1	2
13.	Рубашка для приседания и тяги становой	штук	-	-	-	-	1	3
14.	Трико тяжелоатлетическое	штук	-	-	1	3	1	3
15.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	-	-	1	3	1	3

### 2.3. Объем спортивной подготовки

1. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.
2. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
3. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
4. На практических занятиях учащиеся овладевают широким кругом двигательных умений и навыков, основами техники по пауэрлифтингу, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.
5. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

### Этап начальной подготовки 1 год обучения

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течении месяца.

При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия).

На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

#### Задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья обучающихся;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг

#### Основные средства достижения цели:

- Упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности;
- Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками

**По окончании 1 года обучения учащиеся должны:**

- Знать и уметь выполнять упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- Иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического троеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- Уметь выполнять данные упражнения;
- Знать технику безопасности при проведении занятий в спортивном зале, а также при выполнении определенных упражнений;

**Содержание программы теоретической подготовки 1 года обучения.**

1. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России.
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Историческая справка о становлении и развитии пауэрлифтинга в России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.
3. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.
5. Врачебный контроль и первая помощь. Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров.
6. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.
7. Понятие о:
  - Методике спортивной подготовки;
  - Технике и методике проведения тренировочного процесса;
  - Технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа
8. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.
9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила в области физической культуры и спорта; противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)
10. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

**Содержание программы практической подготовки 1 года обучения.**

1. Общая физическая подготовка – ОФП. Значение ОФП в тренировке тяжелоатлета. Средства ОФП: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, футбол, баскетбол, легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков.
2. Специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину, прыжки на возвышение и т.д.
3. Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение

принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

4. Участие в соревнованиях. Участие в классификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

**Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «пауэрлифтинг» (52 недели)**

Разделы подготовки	НП		УТГ				СС		
	1	2	1	2	3	4	1	2	3
Теоретические занятия	54	70	94	94	80	93	124	124	124
Общая физическая подготовка	140	210	150	150	154	234	250	242	242
Специальная физическая подготовка	92	140	276	276	390	480	687	821	821
Технико-тактическая подготовка	24	24	60	60	80	91	124	170	170
Судейская практика	-	10	24	24	32	12	24	43	43
Восстановительные мероприятия	-	6	12	12	36	18	31	48	48
Участие в соревнованиях	По календарному плану								
Медицинский контроль	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные занятия	-	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Всего в год</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>

**Учебный план-график на этапе начальной подготовки (ГНП-1)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	<b>54</b>
Общая физическая подготовка	11	11	12	12	10	12	13	12	11	12	14	10	<b>140</b>
Специальная физическая подготовка	8	7	8	7	6	7	8	9	9	9	7	7	<b>92</b>
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
Контрольные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего в месяц</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>312</b>

### **Этап начальной подготовки свыше года обучения**

#### **Задачи:**

– Закрепление обучающихся в группах, овладение и закрепление технических навыков выполнения специальных упражнений, создание прочной функциональной базы для перехода к специализации, воспитание дисциплинированности и сознательного отношения к выполнению режима.

#### **Основные средства достижения цели:**

– упражнения, направленные на развитие костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечного систем. Упражнения классического троеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации.

#### **По окончании 2 года обучения обучающиеся должны:**

- уметь технически правильно выполнять упражнения классического троеборья и специально-вспомогательных упражнений;
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- иметь 2 юн./3 юн. разряд по виду спорта пауэрлифтинг;
- иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;
- выступать на школьных и городских соревнованиях;

#### **Содержание программы этапа начальной подготовки свыше года обучения**

##### **1. Развитие пауэрлифтинга на современном этапе**

- комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира;
- рассказ о ведущих спортсменах;

##### **2. Влияние пауэрлифтинга на организм занимающихся.**

- влияние пауэрлифтинга на отдельные органы и системы, и на организм человека в целом;
- изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий пауэрлифтингом;
- воздействие специальных упражнений на развитие силы и других физических качеств человека

##### **3. Гигиена, закаливание, питание и режим пауэрлифтера.**

- гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки;
- личная гигиена спортсмена;
- закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека;
- питание: значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека;
- понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузках;
- режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности;
- врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь, понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

##### **4. Самоконтроль.**

- значение самоконтроля для тяжелоатлета, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление.
- спортивный массаж: значение массажа в спортивной практике, действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат;



- первая помощь: понятие о травмах, причины спортивного травматизма.
- 5. Моральная и психологическая подготовка тяжелоатлета.
  - понятие о морали, как форме общественного сознания, мировоззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей;
  - психологическая характеристика спортивной деятельности тяжелоатлета.
- 6. Техника основных и вспомогательных упражнений.
  - понятие об основах техники, роль технической подготовки в достижении высоких результатов;
  - понятие о структуре движения упражнений силового троеборья
- 7. Основные принципы методики тренировки.
  - методика совершенствования технических действий спортсмена, последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.
- 8. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.
  - понятие об общей и специальной физической подготовки пауэрлифтера, требования к ОФП и СФП спортсмена;
  - характеристика основных средств ОФП и СФП;
- 9. Понятие о периодах подготовки в пауэрлифтинге.
  - базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление, в этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.
  - предсоревновательный период – в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы штанги весом 90-95 % от максимума;
  - соревновательный период – задача: достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях;
  - переходный период – задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижаются нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.
- 10. Оборудование мест занятий.
  - устройство помостов, их установка и размещение в спортивном зале. Стойки для приседаний, для жима лежа, плиты, штанги, гантели.
- 11. Организация и проведение соревнований.
  - организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований;
  - положение о соревнованиях;
  - назначение судей, работа секретариата.
- 12. Выполнение контрольных нормативов.
  - выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года;
  - проведение классификационных соревнований.

### Учебный план на этапе начальной подготовки (ГПП-2)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Ито го
Виды Подготовки													
Теоретические занятия	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70

Общая физическая подготовка	17	18	17	18	17	18	18	17	17	17	18	18	<b>210</b>
Специальная физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12	12	12	<b>140</b>
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Участие в соревнов.	По календарному плану												
Судейская практика	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	-	2	<b>10</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	<b>6</b>
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>4</b>
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	<b>4</b>
Всего в месяц	37	39	40	42	36	38	37	41	41	39	38	40	<b>468</b>
<b>Всего в год</b>	<b>468</b>												

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 1 и 2 года обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

### **Тренировочный этап подготовки до 2-х лет обучения**

#### **Задачи:**

- дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всестороннего развития и специальной физической подготовки;
- воспитания моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники выполнения классических упражнений;
- приобретения знаний и навыков судьи и инструктора;
- выполнение нормативов 3 и 2 спортивных разрядов.

#### **Основные средства:**

- в специальной подготовке – использование в большем объеме специально-вспомогательных упражнений;
- продолжение совершенствования техники выполнения классических упражнений, постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки: широкое использование упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, развитие общей выносливости, координации движений.
- применение различных средств и методов, направленных на воспитание морально-волевых качеств спортсмена, повышения тактического мастерства и умения использовать зачетные попытки на соревнованиях.

#### **К концу обучения на данном этапе учащиеся должны:**

- иметь устойчивые технические навыки подъема штанги как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях.
- освоить увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки
- обладать высокими морально-волевыми качествами, иметь обостренное чувство за результат выступления на различных соревнованиях.
- знать и уметь ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях.
- уметь ориентироваться в судейской документации, участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря.
- выступать на первенствах;
- 50 % группы должны иметь 2 спортивный разряд, 50 % группы – 3 спортивный разряд.

## Содержание программы тренировочного этапа (до 2-х лет обучения)

1. Развитие силовых видов спорта на современном этапе, в России и за рубежом.
  - рассказ о ведущих спортсменах России, мира;
  - комментарии по результатам Чемпионатов России, Европы, мира.
2. Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.
  - подъемная сила мышц;
  - преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц;
  - работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях;
  - понятие о телосложении человека
  - влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.
3. Гигиена, питание, закаливание, режим атлета.
  - гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ);
  - гигиена одежды и обуви, гигиена сна.
  - закаливание: сущность закаливания – способность организма к повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гигиенические основы закаливания.
  - питание: значение питания для выполнения энергетических трат, обновления тканей организма, восстановления и повышения работоспособности. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
  - режим: режим труда, отдыха, питания, тренировок, сна. Физиологические и гигиенические положения режима. Весовой режим тяжелоатлета. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.
  - врачебный контроль: значение антропометрических данных и функциональных проб для оценки физического развития степени тренированности тяжелоатлетов. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
  - самоконтроль: оценка самочувствия, работоспособности после различных по объему и интенсивности нагрузок. Исходя из полученных данных - более конкретный подбор тренировочной нагрузки для каждого из занимающихся.
  - спортивный массаж: действие массажа на обмен веществ, влияние массажа на снятие утомления и подготовку мышц к работе.
  - первая помощь: характерные особенности травм на занятиях и соревнованиях по тяжелой атлетике, меры предупреждения травм, роль тренера в предупреждении травм.
5. Моральная и психологическая подготовка.
  - понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки тяжелоатлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств тяжелоатлетом – на соревнованиях.
6. Техника, тактика, методика.
  - техника, понятие о кинематической, динамической, ритмической и фазовой структуре классических упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.
  - методика: тренировочные нагрузки, характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности, методика определения объема и интенсивности нагрузки в пауэрлифтинге.
  - понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном.
  - разминка на занятиях и соревнованиях, понятие о вырабатываемости организма.
  - общие понятия о тактике применяемой на соревнованиях по пауэрлифтингу;
  - планирование тактических действий, в зависимости от физической, технологической и психологической подготовки.

- совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, внутригрупповых и межгрупповых соревнований.
7. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.
- требования к ОФП пауэрлифтеров: высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения;
  - подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости тяжелоатлета, методика развития этих качеств.
8. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.
- понятие о планировании. Планирование, как основа управления процессом спортивного совершенствования, цели и задачи планирования.
  - основные требования предъявляемые к планированию спортивной тренировки.
  - определение этапов подготовки, их продолжительности и направленности, определение средств распределение их по этапам и занятиям, определение объемов и интенсивности согласно планов подготовки к соревнованиям.
6. Оборудование мест занятий, инвентарь.
- зависимость качества учебно-тренировочных занятий от условий их проведения.
  - классификация спортивных залов для занятий пауэрлифтингом: стационарные, комбинированные, приспособленные, стандартный набор помещений спортивного зала;
  - стандартный набор спортивных снарядов и приспособлений.
  - устройство снарядов, разновидности спортивной экипировки пауэрлифтера.
7. Организация и проведение соревнований.
- подготовка места соревнований;
  - подготовка мест для разминки;
  - подготовка спортивного инвентаря;
  - установка и размещение специальной сигнальной аппаратуры.
  - организация медицинского обслуживания.
  - организация работы секретариата.
  - награждение спортсменов.
  - пропаганда и агитация.
  - организация работ судейских бригад, ассистентов.
8. Инструкторская и судейская практика.
- по заданию тренера осуществлять помощь товарищу по команде обеспечив его успешное выступление на соревнованиях.
  - овладеть навыками в работе с документацией, необходимой для ведения соревнований.
  - знать и уметь выполнять работу бокового судьи.
  - сдать экзамены на звание судьи по спорту.
12. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение нормативов спортивных разрядов во время выступления на соревнованиях.

### Учебный план на учебно-тренировочном этапе (УТГ – 1,2)

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	<b>94</b>
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	15	12	12	12	12	15	12	<b>150</b>
Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	24	24	24	24	24	24	24	24	<b>276</b>
Технико-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>60</b>

тактическая подготовка													
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	-	-	3	3	-	-	-	-	3	3	-	-	12
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Контрольные занятия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Всего в месяц	50	48	53	51	53	54	51	51	56	54	53	50	624
<b>Всего в год</b>	<b>624</b>												

При планировании годовых циклов для спортсменов учебно-тренировочной группы при обучении 3 и 4 года в подготовительном периоде средствами СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Тренировочный этап подготовки свыше 2-х лет обучения**

#### **Задачи:**

- дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- воспитания моральных и волевых качеств, чувства надёжности при выступлении на соревнованиях;
- совершенствование техники выполнения классических упражнений силового троеборья;
- приобретения знаний и навыков судьи и инструктора;
- выполнение нормативов 1 спортивного разряда и кандидата в мастера спорта.

#### **Основные средства:**

- включение в программу подготовки всех применяемых средств физической, технической, волевой и теоретической подготовки;
- участие в соревнованиях различного ранга: от квалификационных до Всероссийских;
- индивидуализированная целенаправленная Всесторонняя физическая подготовка, позволяющая решать такие задачи, как развитие и поддержание на высоком уровне: быстроты, гибкости, ловкости, координации и функционального состояния организма.
- применение различных средств и методов, направленных на воспитание морально-волевых качеств спортсмена, повышения тактического мастерства и умения использовать зачетные попытки на соревнованиях.

#### **К концу обучения на данном этапе учащиеся должны:**

- иметь устойчивые технические навыки подъема штанги как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях, освоить наиболее рациональную для себя технику выполнения упражнений троеборья;
- освоить увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки;
- обладать высокими морально-волевыми качествами, иметь обостренное чувство за результат выступления на различных соревнованиях.
- в совершенстве овладеть тактикой выступления на соревнованиях, по необходимости уметь вносить и реализовывать изменения в планах выступления на соревнованиях;
- уметь ориентироваться в судейской документации, участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря.
- принимать участие в Первенствах и Чемпионатах.

#### **Содержание программы тренировочного этапа (до 2-х лет обучения)**

1. Развитие силовых видов спорта на современном этапе, в России и за рубежом.
  - рассказ о ведущих спортсменах России, мира;
  - комментарии по результатам Чемпионатов России, Европы, мира.
2. Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.

- подъемная сила мышц;
  - преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц;
  - работа опорно-двигательного аппарата при выполнении классических упражнений;
  - понятие о телосложении человека
  - влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.
3. Гигиена, питание, закаливание, режим атлета.
- гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ);
  - гигиена одежды и обуви, гигиена сна.
  - закаливание: сущность закаливания – способность организма к повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гигиенические основы закаливания.
  - питание: значение питания для выполнения энергетических затрат, обновления тканей организма, восстановления и повышения работоспособности. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
  - режим тяжелоатлета: режим труда, отдыха, питания, тренировок, сна. Физиологические и гигиенические положения режима. Весовой режим тяжелоатлета. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.
- врачебный контроль: значение антропометрических данных и функциональных проб для оценки физического развития степени тренированности пауэрлифтеров . Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
  - самоконтроль: оценка самочувствия, работоспособности после различных по объему и интенсивности нагрузок. Исходя из полученных данных - более конкретный подбор тренировочной нагрузки для каждого из занимающихся.
  - спортивный массаж: действие массажа на обмен веществ, влияние массажа на снятие утомления и подготовку мышц к работе.
  - первая помощь: характерные особенности травм на занятиях и соревнованиях по тяжелой атлетике, меры предупреждения травм, роль тренера в предупреждении травм.
5. Моральная и психологическая подготовка.
- понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки тяжелоатлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств пауэрлифтером на соревнованиях.
6. Техника, тактика, методика.
- техника, понятие о кинематической, динамической, ритмической и фазовой структуре классических упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.
  - методика: тренировочные нагрузки, характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности, методика определения объема и интенсивности нагрузки в пауэрлифтинге.
  - понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном.
  - разминка на занятиях и соревнованиях, понятие о вырабатываемости организма.
  - общие понятия о тактике применяемой на соревнованиях по пауэрлифтингу;
  - планирование тактических действий, в зависимости от физической, технологической и психологической подготовки.
  - совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, внутригрупповых и межгрупповых соревнований.
7. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.
- требования к ОФП троеборцев: высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения;

- подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости спортсмена, методика развития этих качеств.
8. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.
- понятие о планировании. Планирование, как основа управления процессом спортивного совершенствования, цели и задачи планирования.
  - основные требования предъявляемые к планированию спортивной тренировки.
  - определение этапов подготовки, их продолжительности и направленности, определение средств распределение их по этапам и занятиям, определение объемов и интенсивности согласно планов подготовки к соревнованиям.
9. Оборудование мест занятий, инвентарь.
- зависимость качества учебно-тренировочных занятий от условий их проведения.
  - классификация спортивных залов для занятий пауэрлифтингом: стационарные, комбинированные, приспособленные, стандартный набор помещений спортивного зала для пауэрлифтинга;
  - стандартный набор спортивных снарядов и приспособлений.
  - устройство снарядов, спортивная экипировка пауэрлифтера.
10. Организация и проведение соревнований.
- подготовка места соревнований;
  - подготовка мест для разминки;
  - подготовка спортивного инвентаря;
  - установка и размещение специальной сигнальной аппаратуры.
  - организация медицинского обслуживания.
  - организация работы секретариата.
  - награждение спортсменов.
  - пропаганда и агитация.
  - организация работ судейских бригад, ассистентов.
11. Инструкторская и судейская практика.
- по заданию тренера осуществлять помощь товарищу по команде обеспечив его успешное выступление на соревнованиях.
  - овладеть навыками в работе с документацией, необходимой для ведения соревнований.
  - знать и уметь выполнять работу бокового судьи.
  - сдать экзамены на звание судьи по спорту.
12. Выполнение контрольных нормативов.
- Выполнение нормативов спортивных разрядов во время выступления на соревнованиях.

### Учебный план на учебно-тренировочном этапе (УТГ-3)

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	6	8	6	8	6	6	6	8	6	8	6	6	<b>80</b>
Общая физическая подготовка	12	12	12	14	12	12	12	13	12	15	14	14	<b>154</b>
Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	30	35	30	30	30	35	30	30	<b>390</b>
Технико-тактическая подготовка	6	8	6	8	6	6	6	8	6	8	6	6	<b>80</b>
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>32</b>
Восстановительные	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>

мероприятия													
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Всего в месяц	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>780</b>
<b>Всего в год</b>	<b>780</b>												

### Учебный план на учебно-тренировочном этапе (УТГ-4)

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	7	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	6	93
Общая физическая подготовка	18	20	20	20	20	18	22	18	18	20	20	20	234
Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
Технико-тактическая подготовка	7	7	9	7	9	7	8	7	8	7	9	6	91
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Судейская практика	-	2	2	2	-	-	2	2	2	-	-	-	12
Восстановительные мероприятия	-	3	3	3	-	-	-	-	3	3	3	-	18
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Всего в месяц	<b>74</b>	<b>79</b>	<b>85</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>74</b>	<b>84</b>	<b>77</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>936</b>
<b>Всего в год</b>	<b>936</b>												

На этапе спортивного совершенствования процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

### Этап совершенствования спортивного мастерства первого и второго года обучения

#### Содержание программы:

1. Информация о положении силовых видов спорта в России и за рубежом.  
Краткое обозрение результатов Чемпионатов: мира, Европы, России. Рассказ о ведущих спортсменах России.
2. Режим атлета при подготовке к соревнованиям.
  - Физиологические и гигиенические положения режима.
  - Гигиена мест занятий, мест соревнований.
  - Гигиенические основы закаливания, средства и методика закаливания.
  - Витамины, минеральные соли, аминокислоты, биологически активные вещества, их значение в тренировке пауэрлифтера.
  - Режим питания спортсмена, количественные и качественные особенности питания в зависимости от периодов тренировок, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
  - Питьевой режим спортсмена.
  - Распорядок дня обучающихся-пауэрлифтеров.
  - Весовой режим атлета.
  - Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.
3. Самоконтроль спортсмена, первая помощь при травмах связанных со спортивной деятельностью.



- Методика ведения самоконтроля.
  - Дневник самоконтроля.
  - Страховка и самоконтроль на занятиях пауэрлифтингом.
  - Первая помощь при ушибах, открытых ранениях, растяжениях, вывихах, переломах.
  - Методы остановки кровотечения, наложения повязок, шин, приемы искусственного дыхания и транспортировки пострадавших.
4. Некоторые аспекты, связанные с совершенствованием техники классических упражнений.
- Анализ стартовых положений: тяги, жима штанги лёжа, приседания со штангой, фиксации и опускания штанги.
  - Траектория и скорость движения штанги.
  - Обоснование последовательности включения в работу различных по силе и скорости сокращения мышечных групп. Согласованность их усилий.
  - Совершенствование техники выполнения упражнений с помощью средств срочной информации.
  - Значение координации движений.
5. Методика тренировок спортсменов 1 спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта.
- Отличие в подготовке спортсменов данной квалификации с предыдущим этапом подготовки.
  - Повышенный объем и интенсивность тренировочных занятий.
  - Включение в тренировочный процесс большего количества специально-вспомогательных упражнений для корректировки и совершенствования техники выполнения упражнений троеборья.
  - Наиболее осознанный подход к тренировочным занятиям, позволяющий тренеру вносить коррекцию как на определенное занятие, так и на какой-то период времени.
  - Вариативность и взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки в зависимости от этапа подготовки.
  - Роль больших, средних и малых нагрузок в тренировочном процессе.
  - Величина интервалов отдыха между подходами, занятиями. Количество подъемов штанги субмаксимального и максимального весов в различные периоды тренировки, на одном занятии, за неделю, месяц.
  - Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.
  - Методика достижения и сохранения высшей спортивной формы и подведение спортсмена к соревнованиям.
  - Схема общей и специальной разминки, количество подходов и подъемов, величина поднимаемого веса на разминке при участии в соревнованиях.
6. Правила соревнований. Инструкторская и судейская практика.
- Виды и характер соревнований, программа соревнований, участники соревнований, весовые категории, порядок взвешивания участников.
  - Права и обязанности участников.
  - Костюм участника.
  - Представители команд, тренера.
  - Состав судейской коллегии.
  - Главный судья, его заместители.
  - Старший судья на помосте – его обязанности.
  - Главный секретарь.
  - Секретари соревнований – их обязанности и т.д.
  - Замена тренера-преподавателя в подготовке спортсмена к выступлению на соревнованиях.
7. Совершенствование техники классических упражнений.

Тренируясь с около предельными весами со временем оттачивают технику подъема штанги, поэтому задача совершенствования техники состоит в определении эффективности освоенных технических действий. Умении выполнять упражнения без фиксации внимания, умении реализовывать свои физические возможности в полную силу.

## 8. Участие в соревнованиях.

Участие в Чемпионатах, Первенствах и Всероссийских соревнованиях.

### Учебный план на учебно-тренировочном этапе спортивного совершенствования (СС-1)

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	10	10	11	10	11	10	10	10	11	11	10	10	<b>124</b>
Общая физическая подготовка	20	22	22	22	20	20	22	20	22	20	20	20	<b>250</b>
Специальная физическая подготовка	57	58	57	57	57	58	58	57	57	57	57	57	<b>687</b>
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	11	10	10	11	10	11	10	11	<b>124</b>
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	-	-	3	-	4	3	3	3	<b>31</b>
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>4</b>
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>4</b>
Всего в месяц	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>108</b>	<b>105</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>1248</b>
<b>Всего в год</b>	<b>1248</b>												

### Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения

#### Содержание программы:

#### 1. Информация о положении силовых видов спорта в России и за рубежом.

Краткое обозрение результатов Чемпионатов: мира, Европы, России. Рассказ о ведущих спортсменах России.

#### 2. Режим атлета при подготовке к соревнованиям.

- Физиологические и гигиенические положения режима.
- Гигиена мест занятий, мест соревнований.
- Гигиенические основы закаливания, средства и методика закаливания.
- Витамины, минеральные соли, аминокислоты, биологически активные вещества их значение в тренировке пауэрлифтеров.
- Режим питания спортсмена, количественные и качественные особенности питания в зависимости от периодов тренировок, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Питьевой режим спортсмена.
- Распорядок дня спортсменов-паэрлифтеров.
- Весовой режим атлета.
- Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

#### 3. Самоконтроль спортсмена, первая помощь при травмах связанных со спортивной деятельностью.

- Методика ведения самоконтроля.
- Дневник самоконтроля.
- Страховка и самоконтроль на занятиях пауэрлифтингом.
- Первая помощь при ушибах, открытых ранениях, растяжениях, вывихах, переломах.

- Методы остановки кровотечения, наложения повязок, шин, приемы искусственного дыхания и транспортировки пострадавших.
4. Некоторые аспекты, связанные с совершенствованием техники классических упражнений.
- Анализ стартовых положений: тяги, приседания со штангой, жима штанги лёжа, фиксации и опускания штанги.
  - Траектория и скорость движения штанги
  - Обоснование последовательности включения в работу различных по силе и быстрой сокращения мышечных групп. Согласованность их усилий.
  - Совершенствование техники выполнения упражнений с помощью средств срочной информации.
  - Значение координации движений совершенствования техники выполнения классических упражнений троеборья.
5. Методика тренировок спортсменов 1 спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта.
- Отличие в подготовке спортсменов данной квалификации с предыдущим этапом подготовки.
  - Повышенный объем и интенсивность тренировочных занятий.
  - Включение в тренировочный процесс большего количества специально-вспомогательных упражнений для корректировки и совершенствования техники выполнения упражнений силового троеборья.
  - Наиболее осознанный подход к тренировочным занятиям, позволяющий тренеру вносить коррекцию как на определенное занятие, так и на какой-то период времени.
  - Вариативность и взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки в зависимости от этапа подготовки.
  - Роль больших, средних и малых нагрузок в тренировочном процессе.
  - Величина интервалов отдыха между подходами, занятиями. Количество подъемов штанги субмаксимального и максимального весов в различные периоды тренировки, на одном занятии, за неделю, месяц.
  - Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.
  - Методика достижения и сохранения высшей спортивной формы и подведение спортсмена к соревнованиям.
  - Схема общей и специальной разминки, количество подходов и подъемов, величина поднимаемого веса на разминке при участии в соревнованиях.
6. Правила соревнований. Инструкторская и судейская практика.
- Виды и характер соревнований, программа соревнований, участники соревнований, весовые категории, порядок взвешивания участников.
  - Права и обязанности участников.
  - Костюм участника.
  - Представители команд, тренера.
  - Состав судейской коллегии.
  - Главный судья, его заместители.
  - Старший судья на помосте – его обязанности.
  - Главный секретарь.
  - Секретари соревнований – их обязанности и т.д.
  - Замена тренера-преподавателя в подготовке спортсмена к выступлению на соревнованиях.
7. Совершенствование техники классических упражнений.
- Тренируясь с околопредельными весами спортсмены со временем оттачивают технику выполнения специальных упражнений, поэтому задача совершенствования техники состоит в определении эффективности освоенных технических действий. Умении выполнять упражнения без фиксации внимания, умении реализовывать свои физические возможности в полную силу.
8. Участие в соревнованиях.
- Участие в Чемпионатах, Первенствах и Всероссийских соревнованиях.

## Учебный план на учебно-тренировочном этапе спортивного совершенствования (СС-2,3)

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	10	10	10	10	10	10	11	11	10	11	10	11	124
Общая физическая подготовка	22	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	242
Специальная физическая подготовка	68	70	68	70	68	68	68	69	68	68	68	68	821
Технико-тактическая подготовка	15	15	15	14	14	14	14	15	14	13	14	13	170
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Судейская практика	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Всего в месяц	123	121	122	122	120	120	121	123	124	120	120	120	1456
Всего в год	1456												

### 2.4. Структура годичного цикла

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют:

- Микроциклы
- Мезоциклы
- 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). В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий
- базовый (общеподготовительный)
- контрольно-подготовительный
- подводящий,
- восстановительный
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. 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. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Многолетняя тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге делится на два этапа. На первом этапе длительность в среднем 5-7 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объёму 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 тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объёма тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объёма 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.

В практике, в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов, могут встречаться комбинированные варианты прироста объёма тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие – меньше. Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объёма тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме троеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объёмом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объёма строго индивидуальна.

Оптимальный уровень объёма 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, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объёму и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки. Практика подготовки высококвалифицированных пауэрлифтеров показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и 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 тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объём нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 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 пауэрлифтинге нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в этом виде спорта непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным периодом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объёме. 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) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс в каждом периоде 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 специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Переходный период. 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 (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических 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.

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

##### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

##### **Учебно-тренировочный этап**

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки пауэрлифтеров включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития пауэрлифтерского спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения, 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 рывка и толчка 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, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на 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 базовых упражнений, 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 пройденный.

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

**Модельные занятия** предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

**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 имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

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.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (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.

### 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. Тренер формирует атлетов в группы обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в одну группу, другие, выбравшие игровые задания, - объединяются в другую группу и т.д.).

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

4. Рефлексиование 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 апробирования (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 разучивание 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 разучивания** 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.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание 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 разучивания 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 (передачу нервного возбуждения от периферических чувствительных нейронов к центральным)», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

### Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.-сил. кач-ва (прыж. в дл. с места)	Выносливость			
				Статич. силовая (сгиб. рук)	Динамич. силовая (сгиб. туловища)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (накл. вперед)

1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Мальчики</i>							
10-11						++++	
11-12					++++		
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
<i>Девочки</i>							
10-11					+++		
11-12	+++	++++	++++			++++	+++
12-13					+++		
13-14							+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Примечание. ++ - Критические периоды низкой чувствительности. +++ - Критические периоды средней чувствительности. ++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

### 3.2. Требования техники безопасности в условиях занятий и соревнований

#### Инструкция по технике безопасности при проведении занятий

##### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы: возможны травмы, ушибы, растяжения.
- 1.3. После занятий в тренажерном зале принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

##### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перерыв между приемом пищи и занятиями в тренажерном зале должен быть не менее 40 минут.
- 2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.
- 2.3. Сделать разминку, подготовить мышечный и связочно-суставной аппарат к работе.

##### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в тренажерный зал в чистой спортивной обуви.
- 3.2. Внимательно слушать рекомендации по методике и технике исполнения упражнений.
- 3.3. При выполнении упражнений с тяжелыми весами иметь страхующего партнера.
- 3.4. Не мешать другим занимающимся при исполнении упражнений.
- 3.5. Быть аккуратным и внимательным при перемещении дисков и гантелей.
- 3.6. После занятий в тренажерном зале убрать диски и гантели на место.

##### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, покинуть помещение тренажерного зала и сообщить о пожаре по телефону 101,112, 2-15-01
- 4.2. Почувствовав недомогание, боль в суставах, мышцах прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору, который при необходимости отправит в ближайшее лечебное учреждение.

##### 5. Требования безопасности после занятий

- 5.1. Принять душ, переодеться, уходить только когда полностью обсохните.

## **Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных соревнований.**

### **1. Общие требования охраны труда**

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования.
- 1.4. При проведении спортивных соревнований обязательно присутствие мед, работника, наличие медаптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю СДЮСШОР и главному судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования охраны труда перед началом соревнований**

- 2.1. Надеть соответствующих виду соревнований спортивную форму и обувь.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Провести разминку.

### **3. Требования охраны труда во время соревнований**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования охраны труда по окончании соревнований**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной деятельности в соответствии с ее условиями и требованиями. Среди особенностей индивидуальности влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте.

Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов

- типологические особенности изучались с помощью двигательных методик;
- уровень притязаний
- психомоторные особенности
- с помощью миокинетического теста Э. Мира и Лопеса, черты личности - с помощью вопросника Кэттела (позволяет получить информацию о характерологических особенностях, социальной направленности личности, адаптивных и компенсаторных возможностях человека)
- самооценка свойств характера и способностей изучалась с использованием «карт личности».

В целом используемые методики многократно апробированы и широко применяются в спортивной практике. Характеризовались только те показатели особенности личности, которые достоверно коррелируют с темпом прироста результата на одном из этапов.

Если рассматривать динамику роста спортивных результатов пауэрлифтеров в процессе многолетней тренировки, то можно увидеть, что предельно большой прирост достижений реально наблюдается в первые 5—6 лет, затем этот прирост замедляется и прекращается в среднем после 11 лет занятий. У отдельных атлетов весовых категорий 100 кг и более рост результатов продолжается в течение 13—14 лет. У отдельных атлетов в легких весовых категориях, которые начали свои занятия после 17 лет, результаты повышаются в течение 12—14 лет.

Более продолжительный прирост результатов (14— 15 лет) наблюдается у спортсменов, не сдерживающих увеличение собственного веса. При значительной сгонке веса прирост результатов прекращается раньше. Такова общая закономерность увеличения результатов тяжелоатлета.

Будущие МСМК и рекордсмены мира по пауэрлифтингу, начинающие занятия в 16 лет, выполняют норматив III разряда в среднем к концу 1-го года занятий, II разряда—через 1,75 года, I разряда — через 2,5 года, КМС — через 3,5 года, МС — через 4 года и МСМК — через 8 лет.

Более быстрые темпы развития ключевых физических качеств — силы, быстроты и выносливости — наблюдаются в первые годы занятий. Чем больше общий тренировочный стаж атлета, тем больше организм привыкает к тренировочным воздействиям и тем меньше эффект развития физических качеств. Опираясь на эти данные, необходимо добиваться, чтобы в первые 5—6 лет тренировок темпы прироста достижений в троеборье были максимальными. Если же прирост результатов в эти годы будет меньшим, то в дальнейшем, когда прирост результатов

значительно снижается (а атлету еще необходима большая прибавка в результате), он не сможет добиться рекордных достижений.

При использовании данных для планирования достижений атлетов в их многолетней подготовке нужно иметь в виду, что у одного и того же атлета непрерывно, из года в год, рост результатов не будет постоянным.

Динамика результатов в пауэрлифтинге зависит от возраста, в котором начал занятия атлет. Когда занятия пауэрлифтингом начинают не в 16 лет, а раньше, результаты в первые годы тем ниже, чем моложе атлет. Если же занятия начинают после 16 лет, результаты в первые годы тем выше, чем старше возраст начала занятий. Примерно к 8-му году тренировок результаты у тех и у других выравниваются и становятся равнозначными, ибо у молодых атлетов в первые годы тренировок темпы прироста выше, а у более старших — ниже.

Чем старше спортсмен становимся, тем больше нагрузки испытывают его связки, суставы, межпозвоночные диски и соединительные ткани. Поэтому, если спортивная дисциплина связана с поднятиями серьёзных весов – рекомендуется поддерживать эти проблемные зоны.

Вес также влияет на показатели. Несколько отлична динамика результатов у атлетов тяжелых весовых категорий: например, норматив МСМК они выполняют примерно на 1 —1,5 года позже, чем другие атлеты. Все это надо учитывать при многолетнем планировании тренировки. Когда спортсмены начинают заниматься пауэрлифтингом, их вес существенно, отличается от того, который характерен для спортсменов высокого класса. Например, спортсмен ростом 149 см в 16 лет может весить примерно 42 кг, 168 см — 59 кг, 177 см — 75 кг и 187 см — 80 кг. Ростовые данные этих спортсменов соответствуют среднему росту атлетов высокого класса в весовых категориях 56, 82,5, 110 и свыше 110 кг. Это значит, что спортсмены легчайшего веса (по мере достижения мастерства) прибавляют в весе в среднем 14 кг, среднего веса — 23,5 кг, 1-го тяжелого веса — 35 кг и 2-го тяжелого веса — 60 кг.

### **3.4. Требования к организации и проведению контроля. Виды контроля**

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности атлетов, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

### Этапные комплексные обследования (ЭКО).

Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

#### Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

### Текущие обследования (ТО).

Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

#### Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической	Видеоанализ, фотоанализ технической

	подготовленности	подготовленности
--	------------------	------------------

### **Оценка соревновательной деятельности (ОСД).**

Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по пауэрлифтингу, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

### **Углубленные медицинские обследования (УМО).**

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО:

- 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 рекомендации врача. В начале и конце учебного года 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.

### **Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)**

Задачи УМО:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

## **3.5. Программный материал для практических занятий**

### **Организация тренировочной нагрузки**

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

**Методика супер подхода** (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений) Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем упражнения для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

**Методика супер множественного подхода** (представляет собой поочерёдное 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)+ 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 используется повторный метод, «ударный» метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Для всех учебных групп.**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, дистанция, интервал. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкиванием;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты;
- упражнения для ног;

#### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалками;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами;

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

- гимнастическая скамейка;
- гимнастический козёл;
- гимнастической стенке.

#### Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты.

#### Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30,60. 100 м)
- прыжки в длину с места и разбега
- прыжки в высоту с места

#### Спортивные игры:



- баскетбол
- волейбол
- ручной мяч
- бадминтон
- настольный теннис
- футбол
- спортивные игры по упрощённым правилам

#### Подвижные игры:

- игры с бегом
- игры с прыжками
- с элементами сопротивления
- эстафеты

### **Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).**

#### **Для всех учебных групп.**

Приседание. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём 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 лёжа. Действия спортсмена до съёма 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. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

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

#### **Для всех учебных групп.**

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 лёжа. Подъём 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 лёжа.

Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

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 подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое 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.

### **Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.**

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

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

Упражнения, используемые на 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 лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лёжа. Жим лёжа 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, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

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

### **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 учётом подготовки к определённому 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 не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гириями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу.

Необходимо проводить тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажёрах, 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 подъёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

### **Организационные и методические указания.**

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Учебно-тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

1. Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, 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, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.
2. Основная часть (70% времени урока) 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.
3. Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных атлетов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать 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 и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для пауэрлифтинга характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике пауэрлифтинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

#### **Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие);
- психологические (социально-игровые),
- психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные).

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

#### **Развитие волевых качеств спортсмена**

Волевые качества - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревнований. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные нагрузки, использование соревновательной обстановки.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тяжелой атлетике как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить со спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать

напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у тяжелоатлетов умение стойко переносить в соревнованиях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить спортсменам примеры о том, как выдающиеся мастера советского помоста, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки.

### **Специальная психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе соревнований.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованием.

### **3.7. План применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном 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;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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 и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов 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 (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. 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. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и 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 с 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.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
- б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест



занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

### **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в пауэрлифтинге, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### **Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в пауэрлифтинге. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в пауэрлифтинге должно уделяться больше внимания.

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.

### **3.8. План антидопинговых мероприятий**

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:
  - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
  - знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды;
  - знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Калининградской области;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

### **3.9. Инструкторская и судейская практики**

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, 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 спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

#### **4. Система контроля и зачетные требования**

Программа предусматривает конкретизацию критериев подготовки троеборцев, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в пауэрлифтинге.

#### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Необходимой частью программы является конкретизация видов контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Сдача контрольных нормативов осуществляется 1 раз в год по окончании учебно-тренировочного года.

#### **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

пауэрлифтинг.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

На этапе спортивного совершенствования мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся)

### План физкультурных и спортивных мероприятий

#### Календарный план

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	Кубок ДЮСШ среди юношей до 18 лет	Январь	Пионерский
2	Первенство г. Пионерский среди юношей до 18 лет	Март	Пионерский
3	Первенство ДЮСШ среди юношей до 18 лет	Ноябрь	Пионерский
5	Чемпионат Калининградской области среди мужчин и женщин	Февраль	Калининград
7	Первенство Калининградской области среди юношей до 18 лет	Апрель	Калининград
8	Первенство г.Калининграда среди юношей до 18 лет	Декабрь	Калининград
9	Кубок Калининградской области среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок до 21 года	Ноябрь	По назначению

## Перечень информационного обеспечения

1. Бычков А.Н., Швецова Н.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа «Пауэрлифтинг», Красноярск, 2011
2. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
3. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Советский спорт 2005
4. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусков С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010
5. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. – 2001 №1. с.36-38.
6. Лем. Д., «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. – 1990.- №11.
7. Мерзлов Г., Глубже присед, больше тяга Мир силы. – 2001. - №1.
8. Михайлов С. «Скорая помощь» лифтера Мир силы. – 2001. - №1.
9. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт 2005
10. Смолков С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12. – с.3-13.

