

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим советом  
МБУ СШ «Вертикаль»  
протокол от « 26 » апреля 2023 г. № 02

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ СШ «Вертикаль»  
от « 26 » апреля 2023 г. № 52-о

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг» в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Вертикаль» г. Дальнегорска (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

2. . Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП);

-достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

-совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

-подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия
- самостоятельная работа,
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- использованием дистанционных технологий учебно-тренировочные занятия.

**5.1. Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### **5.3. Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	1
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

**5.4.** Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировоч			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «пауэрлиф			
8		6			
1.	Общая физическая подготовка	128-150	155-196	185 - 250	180-2
2.	Специальная физическая подготовка	60-90	100-130	200 - 280	335-3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		30 - 50	50-13
4.	Техническая подготовка	40-57	42-70	60 - 94	100-1
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	6-8	15 - 18	18-4
6.	Инструкторская и Судейская практика	-	-	15 - 18	27-2
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	9-12	15 - 18	18-2
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>728</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	Согласно расписания
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие</li> </ul>	В процессе учебно-тренировочных занятий

		вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	Согласно расписания
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	Согласно расписания
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памят-	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май

	ным датам России	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	ежемесячно
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвящен-	

	ных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися боксом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся боксом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к

способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной акробатике (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями акробата (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

### План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.</li><li>2. Составить конспект и провести разминку в группе.</li><li>3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.</li><li>4. Провести подготовку команды к соревнованиям.</li></ol>	15-18	27-28

### План судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вести протокол игры.</li><li>2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.</li><li>3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно.</li><li>4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.</li><li>5. Секретариата.</li><li>6. Судить игры в качестве судьи в поле.</li></ol>	48-55

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

#### Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

#### Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### Медико-биологические средства восстановления:

##### Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

##### Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

## Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп ЭНП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для групп ТЭ(СС), ЭССМ,</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция Мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки.
--------------------------------	---	--	--

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**11.1. На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором году обучения и регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки указывается с учетом приложений № 6, № 7, № 8 к ФССП.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУРЛИФТИНГ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ  
РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  
ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУРЛИФ-  
ТИНГ"**

N п/п	Упражнения	Единица из- мерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУРЛИФТИНГ"**

N п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6

1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Правила проведения промежуточной и итоговой аттестации и интерпретация полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый аттестационный измерительный материал (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

### **Общая структура системы многолетней спортивной подготовки**

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки боксёров:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП - до 3 лет;
- для ТЭ - до 5 лет;
- для ЭССМ - до достижения занимающимися возраста 40 лет (норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку).

Спортивная подготовка боксёров подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая практика и др.)

2. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (теоретическая подготовка, медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль и др.)

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, в составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных орогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимся уровня спортивного мастерства - выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе пауэрлифтеров на следующий ее этап, а также внутри ЭНП - после первого года занятий, внутри ТЭ - после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки пауэрлифтеров:

1. До года занятий на ЭНП;
2. Свыше года занятий на ЭНП;
3. До трёх лет занятий на ТЭ;
4. Свыше трёх лет занятий на ТЭ;
5. Занятия на ЭССМ;

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки пауэрлифтеров, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки, как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные;
- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения).
- двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств пауэрлифтеров).

## **V. Рабочая программа**

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Программа включает описание методических особенностей видов подготовки пауэрлифтеров, а также примерные каталоги учеб-

но-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на каждом этапе подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки первого года (1 года) обучения**

Материал для практических занятий, включенный в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся самбо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта пауэрлифтинг.

Физическая подготовка. В тренировочном процессе выделяются общая, вспомогательная и специальная физическая подготовки, которые являются средством к соревновательной подготовке спортсмена.

#### **Общая физическая подготовка (128-150 часов)**

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

*Общеразвивающие и координационные упражнения.* Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, скрестными переменными шагами вперед, назад, спортивная.

*Бег* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями,

*Упражнения без предмета* для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, живота, спины, ног.

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами и другими отягощениями.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок одна нога вперед; кувырок из стойки на голове и руках, парный кувырок вперед, назад; перевороты вперед, боком.

*Спортивные игры:* подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

*Парные упражнения:* кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднятие партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от

ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине поперек и продольно.

*Упражнения на гибкость:* специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений).

### **Специальная физическая подготовка ( 60-90 часов)**

К специальной физической подготовке относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений, а также специфические двигательные качества, необходимые в соревновательной деятельности:

- Вспомогательные упражнения для базовых (приседаний, жима лёжа и тяги);
- Упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры, упражнения на тренажёрах), способствующие развитию отдельных мышечных групп.

Общая и специальная физическая подготовка связаны со спортивной специализацией, они призваны в достижении спортсменами физических кондиций.

Средства физической подготовки на этапах многолетней тренировки играют различную роль.

На начальных этапах ОФП является средством развития и влияет на рост спортивных результатов, а на этапах специализации и спортивного мастерства приобретает функцию средств восстановления. Основная тенденция - постепенное возрастание удельного веса специальной подготовки по мере спортивного совершенствования.

Используя в тренировочных занятиях средства ОФП и СФП, создается база и рост функциональной подготовленности спортсмена. Функциональная подготовка определяет экономичность и оптимальность выполнения двигательных действий.

Основными показателями функциональной подготовки являются показатели специфической деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной, терморегуляторной, выделительной, защитной систем при выполнении двигательной активности.

### **Техническая подготовка (40-57 часов)**

Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке. В дальнейшем техника является основой фундаментальной базовой подготовки спортсмена и может непрерывно совершенствоваться в процессе тренировки. Различные способы решения одной двигательной задачи объединяются смысловой направленностью. Эти движения, объединенные между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение). Для всех учебных групп по физическим возможностям:

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка.

**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.

Детали техники могут быть различными у разных занимающихся и зависят от их анатомических, физиологических и индивидуальных психических особенностей. Правильное использование индивидуальных особенностей каждого занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется, что обусловлено:

возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;  
 поиском более совершенных способов выполнения движений;  
 повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;  
 совершенствованием методики обучения;  
 появлением нового спортивного инвентаря и оборудования (защитное снаряжение, тренажёры, специализированные снаряды)

На технику влияют пространственные характеристики. Пространственные характеристики в пауэрлифтинге включают:

положение тела;  
 траекторию (путь) движения;  
 помехи (соперник, зрители, судьи);

Положение тела. Какое бы двигательное действие не совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Необходимость выделения положения тела объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела

*Исходные положения* принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма. Исходные позы в этом случае характеризуют готовность занимающихся к решению предстоящей двигательной задачи.

*Промежуточные положения.* Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движений, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или каких-либо его частей в процессе выполнения самого движения. Например, удержание неподвижной позы тела при перемещениях во время поединка является одной из наиболее важных характеристик техники, влияющих непосредственно на результативность упражнения.

*Конечные положения* в отдельных формальных упражнениях пауэрлифтинге также играют важную роль. К примеру, акцент выполнения технических действий с конечным завершением действия. Правильное положение тела в них позволяет сохранить устойчивость и избежать получения травмы.

### **Изучение техники упражнений**

**Присед со штангой** – первое соревновательное упражнение

**Жим штанги лежа** – одно из самых популярных соревновательных движений

**Становая тяга** – заключительное упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу.

- **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.

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (3-6 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

Изучение тактики ограничивается правильностью выполнения технических элементов. Изучая тактику: исходного, промежуточного и конечного положения тела при выполнении технических упражнений: присед со штангой, жим штанги, становая тяга.

#### **Теоретическая подготовка**

*История возникновения вида спорта и его развитие:* Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

*Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека:* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

*Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом:* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

*Закаливание организма:* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

*Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом:* Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме

*Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта:* Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

*Режим дня и питание обучающихся:* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

*Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта:* Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

*Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом:* Требования техники безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфического «чувства штанги»;

– формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

#### Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средств и методов:

- ✓ психолого - педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные;
- ✓ психологические – социально игровые;
- ✓ психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные;

По направленности воздействия:

- ✓ на коррекцию психомоторной сферы;
- ✓ на интеллектуальную сферу;
- ✓ на эмоциональную сферу;
- ✓ на волевою сферу;
- ✓ на нравственную сферу.

Все указанные средства могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе.

Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важным является то, какой человек примет руководство группой.

На детей положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных боксеров еще отсутствует устойчивость внимания, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим

неоднократный показ упражнений.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов.

Воспитательными мероприятиями можно считать следующие:

1. Торжественный прием вновь поступивших в школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
4. Встречи со знаменитыми спортсменами.
5. Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (3-9 часов)**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Контроль-промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

**Материал для учебно-тренировочных занятий**  
**для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год) обучения**

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

**Общая физическая подготовка (155-196 часов)**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*Строевые упражнения*

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю. Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра). Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

*Упражнения на формирование правильной осанки*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой. Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на

него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### **Специальная физическая подготовка (100-130 часов)**

#### *Упражнения в равновесии*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

#### *Упражнения для развития выносливости*

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с пауэрлифтингом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

#### *Упражнение для развития гибкости*

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

#### *Упражнения для развития равновесия*

### **Техническая подготовка (42-70 часов).**

#### *Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.*

**Приседание.** Действия спортсмена до съема 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.

Детальное описание упражнения «приседание со штангой на плечах»:

1. После снятия штанги со стоек занимающийся становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом: гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося, пальцы рук - обхватывать гриф, верх грифа находится не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.
2. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.
3. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.
4. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

#### *Жим лежа*

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

*Детальное описание упражнения «жим лёжа на скамье»*

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.
2. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение сохраняется во время выполнения упражнения.
3. Занимающийся снимает штангу со стоек с полностью выпрямленными («включёнными») в локтях руками.
4. Занимающийся опускает штангу на грудь и выдерживает её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины).
5. Занимающийся выжимает штангу вверх на прямые руки.

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 подъема. Выполнение команд судьи.

*Детальное описание упражнения «тяга станочная»*

Занимающийся удерживает штангу, расположенную горизонтально впереди его ног, двумя руками произвольным хватом и поднимает вверх, выпрямляясь до вертикального положения. В момент подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

**Примерный план тренировок для групп начальной подготовки**

<u>1 комплекс</u>	<u>1. день</u>	<u>3. день</u>
1. Приседания.	(М) по спец. программе	(Б,С)
2. Пуловер (% от Ж.Л.).	30 4/10	25 3/12-20
3. Жим за гол.	(Б,С) 4/6	(М) 3/8-12
4. Бицепс.	3/8	3/10-15
5. Плечи.	3/8	3/10-15
6. Отклоны.	3/10-20	-----
7. Выпрыгивания.	3/6-15	3/6-15
8. Пресс. Подъем ног.	2/15-30	2/15-30
<u>2 комплекс</u>	<u>2. день</u>	<u>4. день</u>
1. Жим лежа.	(М) по спец. программе	(Б,С)
2. Разведение.	(Б,С) 5-4/8	(М) 3/10-20
3. Трицепс.	(Б,С) 5-4/8	(М) 3/10
4. Тяга станочная.	(Б,С) 5-4/6	(М) 4/8
5. Тяга к поясу.	3/8-15	-----
6. Тяга сверху.	-----	3/8-15
7. Трапеции.	3/8	3/10-15
8. Пресс. Подъем туловища.	2/15-30	2/15-30

Примечание:

1. Каждый из комплексов состоит из двух, разных по интенсивности, тренировочных занятий.
2. (М, С, Б) - условные обозначения интенсивности нагрузки в упражнении. Малая, средняя, большая.
3. Пробелы означают, что в данный день, соответствующие пробелу упражнения не выполняются.
4. Комплекс рассчитан для всех детей, и решает задачу оптимальной прибавки в силе и в массе.

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (6-8 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

В тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, 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 тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

#### **Теоретическая подготовка**

##### *Теоретические основы физической культуры и спорта*

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

##### *Тяжёлая атлетика в системе Физического воспитания*

Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение пауэрлифтинга. Краткий обзор истории развития *тяжёлой атлетики* в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Роль спортивных школ в развитии пауэрлифтинга в России.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий спортом

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### *Гигиена, закаливание, режим и питание Понятие о гигиене.*

Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся. Гигиена сна. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

##### *Общая физическая подготовка боксёров*

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: силы, специальной выносливости и координации движений.

*Национальный и региональный компонент.*

### **Психологическая подготовка**

*Воспитательная работа.*

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

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

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

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

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством пре-

одоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

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

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

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

#### *Виды воспитания*

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

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

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

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (9-12 часов)**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных заня-

тий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Контроль-промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения) (этап спортивной специализации)**

#### **Общая физическая подготовка (185-250 часа)**

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

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

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами 46 сопротивле-

ния, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

### Специальная физическая подготовка (200-280 часов)

*Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга*

Приседание. Действия 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 лежа. Действия 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.

### Участие в спортивных соревнованиях (30-50 часов)

Участие в соревнованиях в течение года: 1 основном, 1 отборочном и 2 контрольных, согласно календарному плану.

Анализ соревнований вместе с тренером-преподавателем.

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего обучения.

### Техническая подготовка (60-94 часа)

Правильное выполнение базовой техники выполнения упражнений со штангой.

Умение подготовить организм перед в соревнованием. Совершенствование техники при выполнении упражнений:

- жим штанги лежа;
- присед со штангой;
- становая тяга.

#### *Примерный план тренировок для тренировочных групп*

<u>Понедельник</u>	(1 неделя)	(2 неделя)
Приседания	(Б) 50/5; 60/4; 70/3; 80/3; 85 4/3	(С) 50/5; 60/4; 70/3; 80 4/3
Ж Л (нег.) 5 сек.	60,70/3; 80,90/2; 100/1; 110 4/1	Дож. 60/5; 70/4; 80/3; 90 5/2
Отклоны	(М) 3/6-8	(С) 4/6-8
Отж. на брус.	(С) 4/5-8	(С) 4/5-8
Трицепс	(С) 4/5-8	(С) 4/5-8
Пресс	2/15-20	2/15-20
<u>Среда</u>	(1 неделя)	(2 неделя)
Жим за гол.	(С) 4/4-6	с гр. 4/4-6
Тяга ст.	(С) 50/5; 60/4; 70/3; 75 4/4	(Б) 50/5; 60/4; 70/3; 85 5/3;
Разводы	(М) 4/5-8	(М) 4/5-8
Жим ног.	(С) 5/5	(С) 4/5

Прис. «Балет» (М) 3/8

<u>Пятница</u>	(1 неделя)	(2 неделя)
Приседания	(М) 50/5; 60/4; 75 4/3	(М) 50/5; 60/4; 70 4/4
Жим Лежа	(Б) 50/5; 60/4; 70/3; 80 2/5; 85 2/4; 90 2/2	(С) 50/5; 60/4; 70/3; 80 5/4
Отклоны	(С) 4/6-8	(М) 3/6-8
Отж. на брус.	(С) 4/5-8	(С) 4/5-8
Трицепс	(С) 4/5-8	(С) 4/5-8
Пресс	2/15-20	2/15-20

<u>Суббота</u>	(1 неделя)	(2 неделя)
Прис. «Ножн.»	(М) 3/8	(М) 3/8
Жим Лежа	(М) 50/5; 60/4; 70 4/5	(М) 50/5; 60/4; 75 4/3
Тяга ст.	(М) 50/5; 60/4; 70 4/4	(М) 50/5; 60/4; 70 4/4
Разводы	(С) 5/5-8	(С) 5/5-8

### **Примечание :**

1. Перед тренировкой обязательно провести тщательную разминку. Случайная травма может надолго затормозить рост ваших результатов, или вообще перечеркнет все надежды, связанные с любимым видом спорта.
2. После тренировки выполнить упражнения на растягивание. Растянуть позвоночник.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (15-18 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами. Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена.

Под тактикой пауэрлифтинга следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей при выполнении упражнений.

В пауэрлифтинге, на первый взгляд, нет необходимости серьезно заниматься тактической подготовкой, так как спортсмен имеет строго регламентированную структуру соревновательной деятельности, обусловленную правилами три подхода к снаряду (приседания, жим штанги лежа, становая тяга), поднял больше (в сумме троеборья) победил. Но на соревнованиях высокого уровня (Чемпионаты России, Европы, Мира) вопросы тактической борьбы часто решают исход поединка. В связи с этим в течение всего обучения спортсмен отработывает и совершенствует технико-тактическую подготовку.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе подготовки осуществляется в рамках следующих тем:

##### *Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств*

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

##### *История возникновения олимпийского движения*

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

##### *Режим дня и питание обучающихся*

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

*Физиологические основы физической культуры*

*Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.* Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

*Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося*

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

*Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта*

Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

*Психологическая подготовка*

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

*Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта*

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

*Правила вида спорта*

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем:

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

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;

в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю;

в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировоч-

ного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, изменений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **Инструкторская и судейская практика (15-18 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (15-18 часов)**

Самоконтроль пауэрлифтера, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям пауэрлифтингом.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль-промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (3-5 год обучения)**

#### **Общая физическая подготовка (180-208 часов)**

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

#### **Специальная физическая подготовка (335-380 часов)**

Специальные упражнения для развития скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой на мешке. Специальные упражнения для совершенствования общей выносливости, спортивные игры, плавание.

Совершенствование техники при выполнении упражнений: жим штанги лежа, присед со штангой, становая тяга.

**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)

### **Участие в спортивных соревнованиях (50-130 часов)**

Участие в соревнованиях в течение года: основных 2 соревнования, 2 отборочных, 2 контрольных соревнования согласно календарного плана.

Анализ соревнований.

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки боксёра. Определение путей дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки.

### **Техническая подготовка (100-130 часов)**

Целесообразность деления классических упражнений на три период. И шесть фаз. Их задачи.

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмовой структуры подрыва в рывке от подрыва при подъеме штанги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние усилия отталкивания от снаряда на скорость выполнения подседа и на высоту подъема штанги.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги. Траектория движения снаряда при выполнении толчка.

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники.

Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике становая тяга, жима, приседа. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Дальнейшее совершенствование техники при выполнении упражнений:

- жим штанги лежа;
- присед со штангой;
- становая тяга.

## Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (18-40 часов)

### Тактическая подготовка

Совершенствование тактической подготовки пауэрлифтера при выполнении технических упражнений.

### Теоретическая подготовка

#### 1. *Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.*

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки пауэрлифтера. Международные связи спортсменов. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. *История развития пауэрлифтинга. История зарождения бокса в мире, России, родном городе.* Первые соревнования пауэрлифтеров в России, родном городе. Международные соревнования по пауэрлифтингу с участием Российских спортсменов. Пауэрлифтинг на международном уровне. Успехи Российских, местных пауэрлифтеров на чемпионатах Европы, Мира.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма* Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. *Гигиенические знания и навыки Гигиена* - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных и спортивных помещениях Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. *Врачебный контроль, самоконтроль* Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

#### 6. *Психологическая, волевая подготовка пауэрлифтера.*

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена. Спортивная часть. Спортивная злость. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. *Правила соревнований. Форма пауэрлифтера.* Команды судьи. Жесты судьи. Боковые судьи. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. *Оборудование и инвентарь* Зал пауэрлифтинга. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

### **Психологическая подготовка**

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на соревнование. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

### **Инструкторская и судейская практика (27-28 часов)**

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения пауэрлифтингу. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать технические элементы. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией пауэрлифтинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве судьи у спортсмена-новичка на соревнованиях.

Судейская практика дает возможность пауэрлифтеру получить квалификацию судьи по пауэрлифтингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (18-20 часов)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, бани, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный.

**Материал для учебно-тренировочных занятий  
для этапа совершенствования спортивного мастерства  
(на протяжении всего этапа)**

**Самостоятельная спортивная подготовка по программе.**

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Спортивной школе, устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки троеборцев учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя: анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы; определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы, определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса. Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезо-цикл с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов;

- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

### **Общая физическая подготовка (195-250 часов)**

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

- Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения, лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- С гимнастической палкой;

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;

- на гимнастическом козле;

- на брусьях;

#### Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;

- приёмы спасения утопающих

### **Специальная физическая подготовка (440-500 часов)**

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.

### **Участие в спортивных соревнованиях (140-180 часов)**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года: в 2 основных соревнованиях, 2 отборочных и 1 контрольных соревнованиях. Анализ соревнований.

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки боксёра. Определение путей дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки боксёра.

### **Техническая подготовка (130-150 часов)**

Совершенствование техники при выполнении упражнений:

- жим штанги лежа;
- присед со штангой;
- становая тяга.

#### **Примерный план тренировок**

<u>Понедельник</u>	(1 неделя)	(2 неделя)	
Ж.Л. 70/3; 80 3/3	50/5; 60/4; 70/4; 80 4/3	Приседания	50/5; 60/4;
Приседания 70/4; 80 6/4	50/5; 60/5; 70 5/5	Ж.Л.	50/5; 60/4;
Разведение	4/6	Отж. на бр.	4/6
Приседания	55/3; 65/3; 75 3/3	Наклоны	4/5
<u>Среда</u>			
Тяга стан. 70 3/3	50/5; 60/5; 70/4; 75 3/3	Тяга	50/4; 60/4;
Жим сидя 70 5/5	4/4	Ж.Л.	50/5; 60/5;
Отж. на бр.	4/5	Разведение	4/6
Тяга 70/3; 75 3/3	50/5; 60/5; 70/4; 80 3/3	Тяга стан.	50/4; 60/4;
Прис. "Ножн."	4/5	Прис. "Ножн."	4/5
<u>Пятница</u>			
Ж.Л. 70/3; 75 4/3	55/6; 60/5; 65/4; 70 2/4; 75 2/4;	Приседания	50/4; 60/4;
70/4; 75/3; 80 2/3;	70 2/4; 65/4; 60/6; 55/8	Ж.Л.	50/6; 60/5;
Разведение	4/6		75/4; 70/5;

60/6; 50/8	Приседания	50/5; 60/4; 70/3; 75 5/3	Разведение	4/6
	Ж.Л. узк. хв.	4/6	Трицепсы	4/6
	Отклоны	4/8	Приседания	55/3; 65/3; 75
3/2			Наклоны	4/6
	<u>Понедельник</u>	(3 неделя)	(4 неделя)	
	Приседания	50/5; 60/4; 70/3; 80 4/3	Приседания	50/5; 60/4;
70/3; 80 2/3; 85 3/3	Ж.Л.	50/5; 60/4; 70/3; 80 5/3	Ж.Л.	50/5; 60/4;
70/3; 80 5/3	Разведение	4/6	Разведение	4/6
	Отж. на бр.	4/5	Отж. на бр.	4/6
	Приседания	50/5; 60/5; 70 4/4	Приседания	50/5; 60/4;
70/3; 80 4/2	Отклоны	4/8	Наклоны	4/5
	<u>Среда</u>			
	Тяга	50/4; 60/4; 70/4; 75 4/3	Ж.Л.	50/5; 60/4;
70/3; 80 2/3; 85 3/3	Ж.Л.	50/6; 60/5; 70/4; 75 2/3; 80 2/3;	Тяга стан.	50/4; 60/4;
70/3; 80 2/3; 85 2/2		75 2/3; 70/4; 65/5; 60/6; 55/7; 50/8	Ж.Л.	55/5; 65/5; 75
4/4	Разведение	4/8		
	Тяга	60/5; 70/4; 80 2/3	Разведение	4/6
	Отклоны	4/8	Наклоны	4/5
	<u>Пятница</u>			
	Ж.Л.	50/5; 60/4; 70/3; 80 5/3	Приседания	50/5; 60/4;
70/3; 80 6/4	Приседания	50/5; 60/5; 70/5; 75 5/4	Ж.Л.	50/5; 60/5; 70
5/5	Ж.Л.	50/6; 60/6; 70 4/6	Разведение	4/6
	Разведение	4/6	Отж. на бр.	4/6
	Отклоны	4/8		

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (42- 50 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

Основной концепцией тактической подготовки спортсменов любой квалификации на этапе совершенствования спортивного мастерства является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Выбор нагрузки во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, структуре мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге: Отдельное тренировочное занятие является элементом тренировочного процесса. Его цель и задачи определяются выбором необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух - трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений. В начале тренировочного занятия выполняются соревновательные (приседания, жим лежа, тяга) или близкие к ним по структуре

и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим (последний подъем в подходе должен выполняться с околопредельным усилием независимо от количества повторений в подходе).

После основных соревновательных упражнений необходимо выполнять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и увеличение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы. На любом этапе подготовки спортсмен должен выполнять такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощений и интервалы отдыха.

Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях - три раза в неделю. Причем один раз нагрузка должна быть околопредельной или предельной, а через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес уменьшается на 20-30% по сравнению с предыдущей, а количество подходов и повторений не изменяется (1-я тренировка - 90%, 2-я тренировка - 60-70% от лучшего результата в упражнении).

При трехразовом включении соревновательных упражнений (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку (1-я тренировка - 90%; 2-я тренировка - 75-80%; 3-я тренировка - 60% от лучшего результата в упражнении). Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-ми дневный тренировочный микроцикл.

Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений, количество подходов и повторений.

Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного микроцикла к другому с увеличением веса отягощения, соответственно.

Пример:

1-я неделя 80% - 5 подходов x 5 повторений;

2-я неделя 85% - 4 подхода x 4 повторения;

3-я неделя 90% - 3 подхода x 2-3 повторения;

4-я неделя 95-100% - 2 подхода x 1 повторение (% берутся от лучшего результата в упражнении).

Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех (особенно в соревновательных) упражнениях с периодичностью ориентировочно 2 -х недельных тренировочных микроциклов.

Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-ти недельный период тренировок). Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием. В процессе тренировок силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки знаменитых атлетов. Интенсивные нагрузки вызывают более глубокие сдвиги в организме начинающих атлетов и их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее чем через 48 часов после предыдущей тренировки, то начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться 3 раза в неделю. С повышением уровня спортивной подготовки количество тренировок в неделю увеличивается.

### **Теоретическая подготовка**

#### *1. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине 20-го века.*

Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

#### *2. Система отбора формирования сборных команд по пауэрлифтингу*

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы,

мира. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

3. *Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов.*

Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учёта.

4. *Факторы надёжности спортивной деятельности.*

Морально-политические качества как генеральный фактор надёжности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость как фактор надёжности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации как психологический фактор надёжности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций как фактор надёжности спортивной деятельности. Социально-психологические компоненты надёжности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена как фактор надёжности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов как специфический фактор повышения надёжности спортивной деятельности.

5. *Физиологические основы спортивной тренировки.*

Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки. Состояние энергетических и анализаторных систем организма. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический.

6. *Физиология центральной нервной системы*

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система. Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

7. *Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости.*

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия выносливость. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

8. *Прогноз функционального состояния организма и управление этим состоянием.*

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология человека и здоровье.

9. *Физиологическая оценка состояния тренированности.*

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности. Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю за состоянием здоровья.

10. Вне тренировочные факторы в системе подготовки борцов.

Что надо знать, отправляясь в баню. Что такое баня. А вам показана парная? Ароматный пар готовится по вкусу. Пар, который лечит. Методика банной процедуры. «В бане веник господин».

Как запарить веник. Как правильно париться веником. Чем заменить веник.

### **Психологическая подготовка**

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психо- профилактика и психо- коррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка.

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование ответственности основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-этического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта. Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации. Гидро процедуры и другие средства восстановления.

### **Инструкторская и судейская практика (48-55 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (45-63 часа)**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня все-российских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **14. Материально-технические условия реализации Программы**

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1

11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап началь- ной подго- товки		Учебно- тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации)		Этап совершенствова- ния спортивного ма- стерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)
1.	Магнезия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
13.	Поддерживающий комби-	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

	незон (для приседаний)										
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

### **15. Кадровые условия реализации Программы:**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

### **16. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Бычков А.Н. Программа «Пауэрлифтинг» г. Красноярск, 2011 год.
2. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства, Омск, 2000 г.
3. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация, 2002.
4. Шейко Б.И. «Пауэрлифтинг 1, 2, 3 ч.».
5. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. Физкультура и спорт 1991 г.
6. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.
7. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006 Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003.
8. Смоллов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12. – с.3-13.
9. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.

### Нормативно-правовые акты

- Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- ч. 4 ст. 32 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- 1 ст. 33 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- п. 24.1 ст. 2 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- ч. 3 ст. 33 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ»,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», (приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 962)

### *Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга*

- <https://www.youtube.com/watch?v=KObsXIFReeA> Техника приседаний от Юрия Белкина.
- <https://www.youtube.com/watch?v=nAcigYzQGpM> Как правильно жать лежа! Просто и доступно от Юрия Белкина.
- <https://www.youtube.com/watch?v=04MBiTiYxkg&index=4&list=PLd2MoN3jw6nsmv0TTzHi81pa71rwtRJ8E> Пауэрлифтинг. Нарбатывание срыва с груди в жиме лежа.
- [https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_3373766411&feature=iv&src\\_vid=rOJzTP10xoY&v=akJwHDadkdk](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_3373766411&feature=iv&src_vid=rOJzTP10xoY&v=akJwHDadkdk) Жим штанги лежа - техника. На что обратить внимание?
- <https://www.youtube.com/watch?v=83LrtngY78Y&t=123s> Техника становой тяги от рекордсмена России Юрия Белкина.

### *Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку*

- <http://fpr-info.ru/> Федерация Пауэрлифтинга России.
- <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации.
- <http://www.minsport.gov.ru/documents/awards/> Министерство спорта - раздел "приказы".
- <http://www.knvs.ru/> Комитет неолимпийских и национальных видов спорта.
- <http://www.rusada.ru/> Национальная антидопинговая организация "РУСАДА".
- <https://www.youtube.com/channel/UCvxMk1SGKZdUJ5BDI7vdvBA> Официальный канал Федерации пауэрлифтинга России.

### Сайты

- 1.РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

