

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АТЛЕТ»**

**ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА г. ЧЕЛЯБИНСКА**

**г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 26 тел.: 8 (351) 265-17-03**

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДОД ДЮСШ «Атлет»  
по силовым видам спорта г. Челябинска  
С.Н. Цикунков

## **ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **Вид спорта: ПАУЭРЛИФТИНГ**

разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и к срокам обучения по этим программам. (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 года, № 730)

г. Челябинск

- 2014 год-

## Содержание программы

1	Пояснительная записка .....	3
2	Учебный план .....	9
3	Методическая часть.....	19
4	Система контроля и зачетные требования.....	37
5	Информационное обеспечение .....	43

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Пауэрлифтинг** ([англ. powerlifting](#); *power-* «сила» + *lift-* «поднимать»)- силовой вид [спорта](#), суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: [приседания со штангой](#) на спине (точнее на верхней части лопаток), [жим штанги лежа](#) на горизонтальной скамье и [тяга](#) штанги, которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](#). Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа.

Программа по пауэрлифтингу для МБУ ДОД ДЮСШ «Атлет» по силовым видам спорта является дополнительной предпрофессиональной. Годовой календарный учебный график на 46 недель занятий образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными нормативными актами разрабатывает и утверждает ежегодно.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, приказ Министерства спорта РФ N 730 от 13 сентября 2013 г.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, не утвержденного приказом Минспорта России;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Программа направлена на решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки пауэрлифтеров, переход на реализацию программ спортивной подготовки, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Структура системы многолетней подготовки:

обучение по предпрофессиональной программе разделено на этапы:

- начальной подготовки НП (до 2 лет);
- тренировочный этап ТЭ, (периоды: базовой подготовки до 2 лет, спортивной специализации - до 2 лет);
- совершенствования спортивного мастерства ССМ (до 2 лет), (прием не проводится, обучение продолжают дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы на данном этапе может быть увеличен на один год.

В программе этапы спортивной подготовки разделяются по годам обучения: этап начальной подготовки – 1,2 год обучения; тренировочный этап: период базовой подготовки – 1,2 год обучения, период спортивной специализации – 3,4 год обучения, этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом обучающихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу. Минимальный возраст зачисления - 10 лет.

Разряды и спортивные звания по виду спорта пауэрлифтинг присваиваются в соответствии с требованиями ЕВСК.

### **Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений не моложе 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия пауэрлифтингом в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Если более половины учащихся группы не выполнило программные требования, то данная группа остается на повторное обучение, этап начальной подготовки продлевается для учащихся данной группы на один год.

#### **Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтинга, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники пауэрлифтинга, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- всестороннее развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

- развитие коммуникативных качеств.
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

### **Тренировочные этап (период базовой подготовки).**

Группы формируются из учащихся, имеющих медицинский допуск, проявивших способности к пауэрлифтингу и прошедших необходимую подготовку на начальном этапе обучения или подготовительном этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Если более половины учащихся группы не выполнило программные требования, то данная группа остается на повторное обучение, тренировочный этап продлевается для учащихся данной группы на один год.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники выполнения упражнений;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие тренировочный этап подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

### **Тренировочный этап (период спортивной специализации).**

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап (период базовой подготовки). Продолжительность этапа 3 года. Переход по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – выявление талантливых спортсменов для дальнейшего занятия в группах совершенствования спортивного мастерства;
- выполнение и присвоение спортивных разрядов;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Тренировочные группы третьего года обучения и старше могут быть объединены в расписании с группами совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выпускникам выдается карта спортсмена и зачетная книжка с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему совершенствованию.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов. Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны быть членами сборной области по данному виду спорта.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

- участие во Всероссийских соревнованиях;

- сохранение здоровья спортсменом;

Для детей планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на один год.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления учащихся, минимальное и максимальное количество занимающихся в группе представлены в таблице № 1.

*Таблица № 1*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинга**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	10	12
	2-й	10	12
	3-й	11	12
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1-й	12	12
	2-й	13	10
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	1-й	13	8
	2-й	14	8
	3-й	15	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	16	4
	2-й	17	4



## 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта пауэрлифтинг, представлено в таблице № 2.

*Таблица № 2*

### **Рекомендуемое соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг**

Предметные области	Этапы и года спортивной тренировки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (период базовой подготовки)	Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	До 3-х лет	До 2-х лет	До 3-х лет	До 2-х лет
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Теория и методика физической культуры и спорта (%)	17	14	8	3
Общая физическая подготовка (%)	44	17	12	4
Специальная физическая подготовка (%)	9	17	16	7
Избранный вид спорта (%)	9	39	52	72
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	17	9	4	4
Самостоятельная работа (%0	4	4	8	10

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапом подготовки занимающихся и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (период начальной подготовки) до 3 часов;
- на тренировочном этапе (период спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

Режимы учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки спортсменов представлены в таблице № 3.

*Таблица № 3*

**Режимы учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки по виду спорту пауэрлифтинг**

Период обучения	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество тренировок в неделю
Группа начальной подготовки (до 3-х лет)	6-9	3-4
Тренировочная группа (период начальной подготовки) (до 2-х лет)	10-12	3
Тренировочная группа (период спортивной специализации) (до 3-х лет)	14-18	4
Группа совершенствования спортивного мастерства (до 2-х лет)	20-24	6

При составлении учебного плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 4 недели для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки таблица № 2.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку, а так же на избранный вид спорта. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки таблица № 4.

*Таблица № 4*

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по виду спорта пауэрлифтинг**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и года спортивной тренировки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (период базовой подготовки)	Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	До трех лет	До двух лет	До трех лет	До двух лет

Теоретическая подготовка	47	58	44	25
Общая физическая подготовка	120	70	66	33
Специальная физическая подготовка	24	70	88	58
Избранный вид спорта	24	151	269	560
Другие виды спорта и подвижные игры	47	37	22	33
Соревновательная деятельность	-	10	18	36
Самостоятельная работа	10	14	41	77
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6
<i>Часы в неделю</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>12</i>	<i>18</i>
<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>828</b>

Основные навыки и элементы тренировки пауэрлифтинга взятые из других видов спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в избранном.

Элементы акробатики необходимы пауэрлифтингу для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке пауэрлифтеров применяются следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки,

гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у пауэрлифтеров силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие пауэрлифтера. Упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений со штангой.

Элементы тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке пауэрлифтера, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Кроме того, пауэрлифтерам рекомендуется упражнения с легкой и тяжелой штангой выполнять повторно. Эти упражнения выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40%, а тяжелой 80% от предельного веса штанги, которую может поднять пауэрлифтер. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Лыжный спорт в зимний период может стать одним из основных средств, направленных на повышение уровня общей физической выносливости и укрепление здоровья пауэрлифтера. Этот вид спорта эффективно повышает уровень физического развития и физической подготовленности спортсмена. Лыжная подготовка гиревика включает тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при

поднимании штанги определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена со штангой. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок пауэрлифтера используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

Для достижения высокого спортивного мастерства в пауэрлифтинге необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии.

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактики травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной

части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости пауэрлифтера, которая определяет уровень спортивных результатов в пауэрлифтинге. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям пауэрлифтинга примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые со штангой.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости пауэрлифтера относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).

Основной задачей реализации программы является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному наступлению и предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий опробываются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, изучаются новые приемы техники и тактические действия.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы целесообразно рассмотреть недельный график тренировочных занятий по группам таблица № 5-8.

*Таблица № 5*

**Примерный график тренировочных занятий в течении недели на этапе начальной подготовки**

Разделы спортивной подготовки	Дни недели						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение

<i>Теоретическая подготовка</i>	+	<i>выходной</i>	+	<i>выходной</i>		<i>выходной</i>	<i>выходной</i>
<i>Общая физическая подготовка</i>	+		+		+		
<i>Специальная физическая подготовка</i>	+		+				
<i>Избранный вид спорта</i>			+		+		
<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	+				+		
<i>Соревновательная деятельность</i>							
<i>Самостоятельная работа</i>			+				
<i>Контрольно-переводные испытания</i>			+				

Таблица № 6

**Примерный график тренировочных занятий в течении недели на тренировочном этапе (периода базовой подготовки)**

Разделы спортивной подготовки	Дни недели						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Теоретическая подготовка	+	<b>выходной</b>		<b>выходной</b>	+	<b>Выходной (соревновательная деятельность)</b>	<b>выходной</b>
Общая физическая подготовка	+		+				
Специальная физическая подготовка	+				+		
Избранный вид спорта	+		+		+		
Другие виды спорта и подвижные игры	+		+		+		
Соревновательная деятельность							



Самостоятельная работа			+			
Контрольно-переводные испытания			+			

Таблица № 7

**Примерный график тренировочных занятий в течении недели на тренировочном этапе (периода спортивной специализации)**

Разделы спортивной подготовки	Дни недели						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
Теоретическая подготовка		+	выходной			+	Выходной (соревновательная деятельность)
Общая физическая подготовка	+				+		
Специальная физическая подготовка	+	+			+		
Избранный вид спорта	+	+			+	+	
Другие виды спорта и подвижные игры	+					+	
Соревновательная деятельность						+	
Самостоятельная работа		+			+		
Контрольно-переводные испытания		+					
							выходной

**Примерный график тренировочных занятий в течении недели на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Разделы спортивной подготовки	Дни недели						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресие
Теоретическая подготовка			+				выходной
Общая физическая подготовка		+		+			
Специальная физическая подготовка	+		+		+		
Избранный вид спорта	+	+	+	+	+	+	
Другие виды спорта и подвижные игры	+						
Соревновательная деятельность					+	+	
Самостоятельная работа	+	+		+	+	+	
Контрольно-переводные испытания			+			+	

### **3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Подготовка спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению совершенствования спортивного мастерства. Достижение уровня совершенствования спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения этапа совершенствования спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать

эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов-пауэрлифтеров учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов-пауэрлифтеров включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие

специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в спорте пауэрлифтинг требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы.

Особое место в подготовке спортсменов-пауэрлифтеров отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований. В таблице № 9 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров.

## Примерный учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (период базовой подготовки)	Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		До 3-х лет	До 2-х лет	До 3-х лет	До 2-х лет
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2			
2	История развитие пауэрлифтинга в России.	3			
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		2	1	
4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3		1	
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	3	1		
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	1	
7	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1		
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		3	1	
9	Планирование и контроль спортивной подготовки		3	1	1
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	1	1	1	
11	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка			1	1
12	Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом	1	1	1	1
<b>Всего часов</b>		<b>17</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>3</b>

## Темы для теоретической подготовки

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по пауэрлифтингу.

**История развитие спорта пауэрлифтинг в России.** История развития спорта пауэрлифтинга в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-пауэрлифтеров России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий спортом пауэрлифтингом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд пауэрлифтеров на соревнованиях различного ранга.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Правила пауэрлифтинга, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результат официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Строение организма человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Режим дня. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.



Переутомление. Перенапряжение. Закаливание организма. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Здоровый образ жизни.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий пауэрлифтингом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки.** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.** Форма одежды для занятий пауэрлифтингом. Требования к эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

**Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.** Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на пауэрлифтера. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники,

определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

**Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.**  
Требования техники безопасности при проведении занятия в спортивном зале. Соблюдение техники безопасности на тренировочном сборе. Организация занимающихся во время выступления на соревнованиях.

**Содержание и методика работы в предметных областях общая и специальная физическая подготовка и избранный вид спорта.**

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-пауэрлифтеров. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 17 лет представлены в таблице № 10.

Таблица № 10

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности	+						+	+
		+					+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

**Этап начальной подготовки.** Оптимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки в пауэрлифтинге спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения со штангой .

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается

развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. На этом этапе происходит освоение комплексов физических упражнений. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (периоды базовой подготовки и спортивной специализации).** Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

Необходимо также учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гантелями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гантелями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего

использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

На этом этапе происходит освоение основ техники и тактики пауэрлифтинга, приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Возраст начала этапа -15-16 лет, продолжительность – 2 года. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

На этом этапе повышается уровень функциональной готовности, увеличиваются тренировочные и соревновательные нагрузки. Тем самым разнообразию двигательных навыков в спорте пауэрлифтинг предъявляет высокие требования к учебно-тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

**Особенности тренировочного процесса у девушек.** Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и

вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спорте пауэрлифтинг учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

*Первая группа* - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

*Вторая группа* - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

*Третья группа* - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.



Объем максимальных тренировочных нагрузок. Несмотря на существование общих для всех обучающихся правил дозирования тренировочной нагрузки, для каждого требует сугубая индивидуализация.

Волнообразное изменение тренировочных нагрузок. Этот принцип в подготовке спортсмена обусловлен целым рядом причин. Во-первых, взаимодействием процессов утомления и восстановления. Вслед за расходом энергетических ресурсов необходимо создавать условия для их регенерации. Волнообразное планирование нагрузки в тренировочном процессе позволяет (благодаря варьированию работы и отдыха) воздействовать на организм обучающегося более остро и глубоко. Чередование малых, умеренных, больших и максимальных тренировочных нагрузок обеспечивает суммирование положительных «следов» отдельных занятий в течение недели, месяца, этапа, периода и большого цикла.

Во-вторых, нельзя забывать об обратной зависимости между объемом и интенсивностью нагрузок. До известного предела объем тренировочной работы и ее интенсивность растут одновременно. Затем наращивание объема неизменно приводит к падению интенсивности, а требование увеличения интенсивности оказывается невыполнимым без соответствующего снижения объема. Именно поэтому для современной методики тренировки характерно такое планирование нагрузки, в котором пики волн объема предшествуют пикам волн интенсивности.

В-третьих, адаптационные перестройки в организме спортсмена всегда запаздывают по отношению к динамике нагрузок. В начале планируется какое-либо тренировочное воздействие, которое может даже ухудшить результаты гиревика, и лишь через определенное время можно наблюдать положительный эффект—улучшение работоспособности обучающегося, повышение его достижений.

Объем тренировочных нагрузок зависит от одного макроцикла. Подготовительный период – период общей физической подготовки. Он

служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. В этом периоде также много времени уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке обучающийся должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности пауэрлифтера. Этот период самый длительный из всех существующих. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям, как со штангой, так и в беге. В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

Предсоревновательный период. Задачами этого периода являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Этот период длится от четырех до пяти недель. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

Соревновательный период. Последние несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В занятия включаются выполнение упражнений повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода сокращается объем тренировочной нагрузки, а непосредственно перед соревнованиями дается 1-2 дня отдыха.

В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы тренировок. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием

штанги и одну – интервальной тренировке. пауэрлифтеры, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1-2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

Послесоревновательный период. Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому в этот период не рекомендуется увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего дать 1-2 недели отдыха. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. 1-2 дня полного отдыха вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, однако психическую усталость спортсменов будет испытывать гораздо дольше.

Для повышения спортивного мастерства, главным образом развития специальной выносливости, устранения недостатков в технике и тактике и психологической подготовка к турниру проводятся **учебно-тренировочные сборы**.

На сборе создаются наиболее благоприятные условия тренировки.. Качественной подготовке способствуют хорошо оборудованные места занятий, тренеры высокой квалификации, тщательные медицинские наблюдения, режим сна, питания, отдыха и т. д.

На сбор пауэрлифтеры приезжают подготовленные, с планом тренировки, составленным совместно с тренером. Тренерский совет сбора знакомится с планом предварительной подготовки и составляет индивидуальный план подготовки на время сбора. Тренер, который работает с обучающим, подбирает упражнения для устранения явных ошибок в технических действиях, развития отдельных качеств, и т. п.

Старший тренер составляет план проведения сбора, в начале которого кратко характеризует состояние как команды в целом, так и каждого из обучающихся в отдельности, определяя уровень его подготовки.

В плане указываются задачи сбора и общие требования к специализированной тренировке сборной.

По технической подготовке особое внимание следует уделить совершенствованию и рационализации излюбленных техник выполнения упражнения, более экономному выполнению подъемов, умению расслабляться во время работы.

Следует поработать над ликвидацией ошибок, могущих повлечь за собой замечания и предупреждения судьи (фиксация в верхнем и нижнем положении и т. п.).

По специальной физической подготовке планируют довести до высшего уровня специальные физические качества каждого пауэрлифтера — координацию движений, быстроту реакции, силу и точность, способность поднимать штангу в высоком темпе.

Психологическая подготовка на сборах включает овладение навыками психологической подготовки к соревнованиям, самовнушения с настройкой на победу, умения объективно оценивать способности и подготовленности самого себя. План предусматривает совершенствование психологической устойчивости в преодолении соревновательных трудностей (сбивающих факторов, предстартовое состояние), концентрацию внимания и т. д.

Во время установочных учебных сборов пауэрлифтеры изучают и совершенствуют новые технические приемы, которые, по мнению тренеров, могут улучшить технику, разнообразить тактику, увеличить шансы в предстоящих соревнованиях, овладевают упражнениями, способствующими развитию необходимых физических качеств, технических и тактических навыков.

Сбор по общей физической подготовке планируют в переходном периоде, примерно за один-два месяца до предсоревновательного учебно-тренировочного периода, как правило, для всех по общему плану. Широко практикуются кроссы, смешанные передвижения, бег на короткие дистанции, прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастика на снарядах (упорах, висах, прыжки) и со снарядами (палками, булавами, набивными мячами), спортивные игры, борьба, ходьба на лыжах, плавание, гребля, метания и др.

## 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Подготовка квалифицированных спортсменов становится все более сложной и продолжительной. В связи с этим внимание специалистов обращено на необходимость развития физических качеств.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а также в избранном виде спорта по этапам подготовки представлены в таблицах № 11-13.

### **Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола**

*Таблица 11*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,0 с	не более 6,0 с
	Бег 60 м	не более 9,0 с	не более 10,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 55 см	не менее 40 см
	Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 190 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 6 раз
	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	не менее 8 раз	не менее 6 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 20 с	не менее 15 с
Скоростные качества	Прыжки на гимнастическую	за 10 с (не	за 10 с (не

	скамейку	менее 10 раз)	менее 8 раз)
--	----------	---------------	--------------

*Таблица 12*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 60 см	не менее 50 см
	Прыжок в длину с места	не менее 230 см	не менее 200 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 12 раз
	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	не менее 15 раз	не менее 10 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 25 с	не менее 18 с

*Таблица 13*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 64 см	не менее 60 см
	Прыжок в длину с места	не менее 240 см	не менее 210 см

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз	не менее 15 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 30 с	не менее 20 с
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся ДЮСШ и СДЮШОР (см. табл. 11-13).

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки пауэрлифтеров в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

**Этапный контроль** проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние пауэрлифтера. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

**Оперативный контроль** необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого спорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов, в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.



В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

Основные требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки:

- знать теорию и методику физической культуры и спорта;
- владения основами выполнения комплексов физических упражнений и техники и тактики в избранном виде спорте пауэрлифтинг ;
- качественное выполнение обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

## 5 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. *Бычков А.Н.* «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 2012
2. *Бойко В.В.* «Целенаправленное развитие двигательных способностей»  
М: Физкультура и спорт, 1987.
3. *Зациорский В.М.* «Биомеханика двигательного аппарата человека» М:  
Физкультура и спорт, 1981
4. *Лем. Д.* «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. -1990. -№11.- с. 26-27.
5. *Мерзлов Г.* Глубже присед, больше тяга Мир силы. -2001.-№1.-С.27.
6. *Михайлов С.* "Скорая помощь" лифтера Мир силы. 2001 .-№1 -С.12.
7. *Остапенко Л.А.* Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. -96с.
8. *Смолов С.Ю.* Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. Атлетизм. 1990.- №12.-С.3-13.
9. *Перов П.В.* Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006
10. *Рыбальский П.И.* Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003
11. *Якубенко Я.З.* Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006