

Муниципальное автономное учреждение
« Спортивная школа олимпийского резерва № 1 »


Утверждаю
«СШОР № 1»
Директор
Т.В. Кузьмина
«10» «01» 2018

Программа спортивной подготовки по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Федеральный стандарт спортивной подготовки
От 7 декабря 2015 г. № 1121

Срок реализации программы на этапах подготовки

- начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку от 10 лет и старше

Великий Новгород
2018

Содержание.

- Пояснительная записка..... 3
- Нормативная часть..... 4
- Методическая часть.....12
- Система контроля и зачетные требования..... 21
- Перечень информационного обеспечения.....26
- План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее Программа) разработана на основе проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (2013), с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. N 1125, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

Программа адаптирована к условиям муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» и является основным документом при организации и проведении занятий по пауэрлифтинг в МАУ «СШОР № 1» (далее – Учреждение). С учетом обновления условий реализации программы, на основе анализа результатов, качества организации тренировочного процесса коррекция программы может осуществляться ежегодно.

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power*— «сила» + *lift*— «поднимать») или силовое троеборье— силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. В качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Программа спортивной подготовки предназначена для занимающихся пауэрлифтингом, проявляющим устойчивую позитивную динамику спортивных результатов, в том числе выполнение разрядных требований, и включает тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. На каждый этап данной программы зачисляются занимающиеся, показавшие лучшие результаты по итогам аттестации на предыдущем этапе, на основе решения комиссии учреждения.

Цель программы – обеспечить стабильность успешных результатов выступлений на Всероссийских и международных соревнованиях, становление судейских навыков и получение звания судьи 1 категории по пауэрлифтингу; подтверждение нормативов мастера спорта России, выполнение норматива мастера спорта России международного класса; подготовки кандидатов резервного и основного состава для сборной команды Новгородской области и России.

Средства: дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности; совершенствование техники упражнений; обогащение соревновательного опыта, развитие высокого уровня волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства выступают этапами подготовки для достижения цели программы посредством реализации полноты объема тренировочной и соревновательной деятельности.

С учетом специфики вида спорта пауэрлифтинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий , а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта пауэрлифтинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

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

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

совершенствования спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	12
Этап высшего спортивного мастерства	12

По решению учредителя лица, проходящие спортивную подготовку и зачисленные на этап высшего спортивного мастерства могут иметь возраст старше 18 лет (или соответственно – 23 лет). Порядок финансирования расходов на подготовку данных спортсменов определяется Уставом учреждения или решением учредителя. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, до окончания тренировочной программы по этапу спортивной подготовки на которой данный спортсмен зачислен, не могут быть отчислены на основании достижения возраста 18 лет (либо более старшего возраста).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице 1.

Таблица 1.

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки: объем времени (в%) от общего
объема**

	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Теоретическая подготовка (%)	15-17 15	13-15 15	10-15 13	10-15 10	10-12 10	10-12 10
2.	Общая физическая подготовка (%)	35-55 55	30-50 45	25-35 30	20-25 20	15-20 15	10-15 15
3.	Специальная физическая подготовка (%)	25-40 25	30-45 30	35-50 40	40-55 50	45-60 50	45-65 50
4.	Технико-тактическая подготовка(%)	5-7 5	5-7 5	10-13 10	10-13 13	10-15 15	10-15 15
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-- --	2-5 5	5-7 7	5-10 7	5-10 10	5-10 10
	Итого:	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

С учетом указанных пропорций и динамики спортивных результатов ежегодно составляется индивидуальный план спортивной подготовки занимающегося, индивидуально для каждого.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг представлены в таблице 2

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта пауэрлифтинг**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2		
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

Режимы тренировочной работы определяются Учреждением по представлению тренера – преподавателя. Могут проводиться тренировки для занимающихся на этапах спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства, общее количество занимающихся - не более 8 человек. Для проведения занятий кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по пауэрлифтингу допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с занимающимися.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одно из трех

занятий может быть сдвоенным, т.е. две тренировки с паузой 45 мин для питания и отдыха. В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Примерный режим тренировочной работы представлен в таблицах 3, 4.

Таблица 3

Режим тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	3 - 4	4 - 5	6 - 13	6 - 13
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	416

Объем тренировочной нагрузки, начиная с этапа тренировочного 2 г.о. может быть сокращен не более чем на 25% от максимального объема тренировочной нагрузки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высш его спорт ив- ного масте р- ства	Этап соверш енствов ания спортив ного мастери тва	Тренир о- вочный этап (этап спортив ной специал изации)	Этап начал ьной подго товки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется учреждением, на основе объема муниципального задания
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

					спортивную подготовку на этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной

подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

Предельные тренировочные нагрузки не превышают максимального объема тренировочной нагрузки (см. таблицу 3, количество часов в неделю). Контроль осуществляется администрацией учреждения.

Требования к спортивному инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке пауэрлифтера представлены в таблицах 5,6.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
• .	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
• .	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.)	комплект	8
• .	Весы до 200 кг	штук	1
• .	Емкость для магнезии	штук	1
• .	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
• .	Телевизор (диагональ не менее 100 см.)	штук	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
• .	Гантели переменной массы от 3 до 50 кг	пара	20
• .	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
• .	Кушетка массажная	штук	1
• .	Перекладина гимнастическая	штук	1
• .	Плинты для штангистов	пар	1
• .	Скамейка гимнастическая	штук	3
• .	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	8
• .	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
• .	Стенка гимнастическая	штук	1
• .	Стойки для приседания со штангой	штук	4
• .	Скамья для жима лежа	штук	4
• .	Секундомер	штук	3

**Обеспечение спортивной экипировкой
(в расчете на одного занимающегося).**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
•	Пояс для пауэрлифтинга	штук	1
•	Комбинезон для приседаний	штук	1
•	Комбинезон для тяги	штук	1
•	Рубашка для жима лежа	штук	1
•	Бинты на колени	пар	1
•	Бинты кистевые	пар	1
• 3	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	1
•	Трико тяжелоатлетическое	штук	1
•	Наколенники	пар	1
•	Гетры	пар	1
•	Рубашка для приседа и тяги	штук	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Открытие групп данной программы производится по согласованию с учредителем (объемом муниципального задания), при условии утверждения списочного состава групп. Количественный и качественный состав групп определяется на основе выполнения нормативов (см. раздел «Система контроля и зачетные требования») по итогам ежегодной аттестации, закрепляется приказом руководителя учреждения.

Критерии отбора в группы программы спортивной подготовки:

- выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности и разрядных требований по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на следующем этапе спортивной подготовки;
- освоение теории и методики вида спорта;
- позитивная динамика судейской практики;
- сохранение и укрепление здоровья (отсутствие отрицательной динамики).

Заключение письменного договора между спортивной школой и законным представителем несовершеннолетнего спортсмена, а также спортсменом, достигшим 14 лет обязательно.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется тренером – преподавателем на основе возрастных особенностей, физической подготовленности и анализа динамики спортивных результатов пауэрлифтера.

Структура годового цикла обеспечивает реализацию задач дальнейшего совершенствования техники соревновательных упражнений, развития общей и специальной физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам.

Главный ожидаемый результат - выполнение норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением предыдущих этапов подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки.

В системе многолетней подготовки, на этапе ВСМ, предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. Существуют упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки, вместе с тем распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге на этапе высшего спортивного мастерства варьируется в зависимости от подготовки спортсмена.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1

- Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

2. Приседание со штангой на спине с одной остановкой.
3. Приседание со штангой на спине на скамейку.
4. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.
5. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.
6. Приседание со штангой на груди.
7. Приседание со штангой на груди на скамейку.
8. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.
9. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

9. Жим лёжа –соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

10. Жим лёжа, хват широкий (82-90см.).

11. Жим лёжа, хват средний (50-60см.).

12. Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).

13. Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).

14. Жим лёжа в медленном темпе.

15. Жим лёжа с паузой (3-5сек.).

16. Жим лёжа, хват обратный.

17. Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

18. Тяга становаая –соревновательная (классическая).

Группа 6

19. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.

20. Тяга до колен –исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.

21. Тяга до колен с остановкой -и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.

22. Тяга с плинтов, и. п. -гриф расположен ниже колен.

23. Тяга с плинтов, и. п. -гриф расположен на уровне коленей.

24. Тяга с плинтов, и. п. -гриф расположен выше колен.

25. Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).

26. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.

27. Тяга с помоста + тяга с вися.

28. Тяга с "ребра" -гриф расположен на плинте.

29. Тяга до колен + тяга соревновательная.

Упражнения дополнительной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 7

30. Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.

31. Приседание в "ножницах" со штангой на груди.

32. Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.

33. Приседание со штангой на спине, и. п. ног –пятки вместе носки врозь.

34. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), спортсмен медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.

35. Приседание в "глубину", отягощение (гири, диски и др.) в руках или на поясе.

36. Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.

- 37.Приседания с цепями
 - 38.Полуприседы со штангой на спине.
 - 39.Приседание в гаккмашине –штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом .
 - 40.Жим ногами –и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.
 - 41.Разгибание бедра сидя в тренажёре.
 - 42.Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.
 - 43.Прыжки вверх со шт. на пл. –и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.
 - 44.Прыжки в глубину –спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
 - 45.Подъём на носки стоя со штангой на плечах.
 - 46.Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.
- Жимовые упражнения.

Группа 8

- 47.Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.
- 48.Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.
- 49.Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
- 50.Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
- 51.Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
- 52.Жим лежа с цепями.
- 53.Дожимы лежа.
- 54.Жим сидя от груди–и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
- 55.Жим сидя из-за головы –и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
- 56.Швунг жимовой от груди.
- 57.Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
- 58.Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
- 59.Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.
- 60.Французский жим
- 61.Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке
- 62.Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
- 63.Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
- 64.Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.
- 65.Отжимания на брусках с отягощением на поясе (на ногах).
- 66.Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.
- 67.Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- 68.Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- 69.Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).

70. Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).

Тяговые упражнения.

Группа 9

72. Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).

73. Тяга с цепями

74. Тяга сидя в тренажере "гребля".

Упражнения для мышц спины.

Группа 10

74. Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

75. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.

76. Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).

77. Наклоны на "козле" со штангой за головой -и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.

78. Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках –и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.

79. Наклоны стоя на плинтах, -и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гири, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота.

Группа 11

80. Пресс на "козле" -и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.

81. Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям допускаются лица, ознакомившиеся с данной инструкцией и расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.

1.2. К занятиям допускаются лица в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви.

1.3. К занятиям допускаются лица, умеющие пользоваться спортивным инвентарем и знающие технику выполнения упражнений.

1.4. Проведение занятий должно соответствовать программе «Пауэрлифтинг» и регламентированным правилам соревнований.

1.5. Проинструктировать о том, что запрещается носить предметы, которые могут причинить травму на занятиях (ювелирные украшения: цепочки, серьги, кольца, браслеты, часы).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Перед началом занятий необходимо убедиться в отсутствии каких-либо посторонних предметов в зале.

- 2.2. Соответствие необходимых для занятий санитарно-гигиенических условий.
- 2.3. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается пользоваться спортивным инвентарем.
- 2.4. Проинструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- 2.5. Проверить исправность используемого инвентаря, оборудования.
3. Требования безопасности во время занятий:
 - 3.1. Запрещается использовать неисправный инвентарь.
 - 3.2. Запрещается поднимать максимальные веса лицам, не имеющим соответствующей подготовки.
 - 3.3. Добавлять или уменьшать вес на штанге необходимо только по одному диску с каждой стороны.
 - 3.4. При подходе на максимальный вес должна быть обеспечена страховка партнером.
 - 3.5. Запрещается умышленно бросать штангу или гантели во время неудачного выполнения упражнения.
 - 3.6. Запрещается выполнение упражнений вдвоем, одновременно в одной рабочей зоне (на одном помосте)
4. Требования безопасности при аварийной ситуации:
 - 4.1. Если произошел несчастный случай необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь.
 - 4.2. Если пострадавший находится в сознании, его необходимо передать под наблюдение врача. При отсутствии сознания расстегнуть одежду, уложить пострадавшего на ровную поверхность, дать понюхать нашатырный спирт, вызвать скорую помощь.
 - 4.3. Поставить в известность директора спортивной школы.
5. Техника безопасности после окончания занятий:
 - 5.1. После окончания занятий необходимо убрать весь инвентарь на соответствующее место.
 - 5.2. Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются тренером –преподавателем с учетом пунктов режима тренировочной работы, предельных тренировочных нагрузок и объема соревновательной деятельности настоящей Программы и фиксируются в индивидуальном плане спортивной подготовки тяжелоатлета.

Рекомендации по планированию спортивных результатов;

Для прогнозирования и планирования спортивных результатов осуществляется многолетний мониторинг физического развития, динамики результатов и показателей подготовленности каждого спортсмена, начиная с периода начальной подготовки.

Основными критериями оценки результативности занятий на этапе высшего спортивного мастерства являются достигнутые результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, включение в состав сборной команды России, состояние здоровья спортсмена.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Рекомендации по организации психологической подготовки. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки вырабатывается:

- эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований;
- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Методы и формы психологической подготовки:

1. Информирование спортсменов об особенностях развития их личностных особенностей (по результатам диагностики) и особенностей команды;
2. Индивидуальные консультации по психологическим проблемам, выявленным в процессе тренировок и соревнований.
3. Психологический тренинг.
3. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

Планы применения восстановительных средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с

особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические)- в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 часов. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов.

В планировании и организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, принимает и спортивный врач.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция пловцов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические)- в дни ОФП.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- *рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро - и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона).* Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена.
- *варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;*
- *разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;*
- *разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.*

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня спортсмена составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдается оптимальность сочетания учебных и тренировочных занятий.

Организация питания. Питание спортсмена подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок организуется многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

Использование естественных факторов природы. Выезды на лоно природы, экскурсии рассматриваются как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Психологические средства восстановления.

Используется обучение приёмам психоэмоциональной саморегуляции, аутотренинга, формируются навыки снятия психоэмоционального постсоревновательного напряжения. При наличии соответствующего финансирования не менее 1 раза в год спортивным психологом проводится тренинг.

Медико-биологическая средства восстановления: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио - и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛЮК), бани (сауны), оксигенотерапия и другие.

Используются бани и сауны, все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж т. д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный (по зонам Захарьина-Чеда) и точечный. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела.

Фармакологические препараты используются по рекомендации врача.

План антидопинговых мероприятий

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по пауэрлифтингу, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня, при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по пауэрлифтингу. Наличие отдельного плана антидопинговых мероприятий СДЮСШОР № 1 не предполагается

План инструкторской и судейской практики является ежегодным обновляемым компонентом программы (Приложение 3 – на текущий календарный год).

Для этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по пауэрлифтингу и судейского звания судьи по пауэрлифтингу 1-й категории.

Поэтому занимающийся на данном этапе должен принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря не реже 10 раз ежегодно.

Планирование и распределение занимающихся по видам спортивных соревнований осуществляет тренер – преподаватель ежегодно после утверждения Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СДЮСШОР № 1 на текущий календарный год (см. раздел 6) и включается в План инструкторской и судейской практики до ____ февраля.

Учащиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Планирование и распределение занимающихся по учебным группам происходит после формирования групп и включается в План инструкторской и судейской практики до 15 октября ежегодно.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система контроля основана на критериях отбора в группы программы спортивной подготовки:

- выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности и разрядных требований по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на следующем этапе спортивной подготовки;
- освоение теории и методики вида спорта;
- позитивная динамика судейской практики;
- сохранение и укрепление здоровья (отсутствие отрицательной динамики).

Контроль за результатами программы осуществляется ежегодно в процессе аттестации (комиссия создается приказом по учреждению) на основе нормативов для каждого этапа (таблицы 7,8,9,10,11) и выполнения индивидуального плана.

Таблица 7

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 скамейку	за 10 с (не менее 10 раз)	за 10 с (не менее 8 раз)

Таблица 8

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для групп на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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	не менее 15	не менее 10

	лежа (ноги закреплены) на 100°	раз	раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 25 с	не менее 18 с

Таблица 9

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		

Таблица 10

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 70 см	не менее 60 см
	Прыжок в длину с места	не менее 250 см	не менее 220 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 25 раз	не менее 20 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 35 с	не менее 25 с
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

Таблица 11

**Таблицы разрядных нормативов по пауэрлифтингу,
нормы ЕВСК на 2014-2017г., утверждены приказом Минспорта РФ №715
от 06.09.2013г.**

МУЖЧИНЫ						
весовая категория	Спортивные звания					
	МСМК	МС	КМС	I	II	III
53,0			410,0	325,0	282,5	260,0
59,0	625,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0
66,0	700,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0
74,0	770,0	695,0	537,5	440,0	385,0	352,5
83,0	835,0	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5
93,0	880,0	787,5	610,0	520,0	465,0	412,5
105,0	920,0	815,0	645,0	552,5	500,0	460,0
120,0	955,0	835,0	687,5	600,0	530,0	497,5
120+	980,0	860,0	735,0	617,5	545,0	510,0

Таблица 12

ЖЕНЩИНЫ						
весовая категория	Спортивные звания					
	МСМК	МС	КМС	I	II	III
43,0			242,5	175,0	150,0	137,5
47,0	367,5	297,5	262,5	190,0	165,0	150,0
52,0	405,0	325,0	290,0	210,0	182,5	167,5
57,0	435,0	352,5	312,5	227,5	200,0	182,5
63,0	475,0	385,0	337,5	252,5	220,0	202,5
72,0	507,5	412,5	367,5	285,0	247,5	227,5
84,0	537,5	447,5	405,0	327,5	285,0	260,0
84+	552,5	475,0	422,5	352,5	320,0	285,0

Для контроля освоения теории и методики пауэрлифтинга в рамках аттестации проводится собеседование на основе представленного перечня вопросов.

Этап начальной подготовки.

- Российские спортсмены – пауэрлифтеры.
- Значение физкультуры для укрепления здоровья и физического развития.
- Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.
- Формы организации и характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Термины пауэрлифтинга.

- Техника безопасности в процессе тренировки.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила гигиены до и после тренировки.
- Значение соблюдения режима дня для юного спортсмена. Виды активного отдыха.
- Особое значение питания для растущего организма. «Вредные» продукты.
- Название и назначение спортивного инвентаря, техника безопасности при его использовании.
- Правила поведения на тренировке.
- Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Этап тренировочный.

- Достижения российских спортсменов – пауэрлифтеров.
- Значение спортивных соревнований для популяризации пауэрлифтинга как вида спорта.
- Единство общей и специальной подготовки, физической, технико-тактической и психологической подготовки.
- Средства спортивной тренировки. Тренировочная нагрузка.
- Значение и формы контроля и самоконтроля.
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по пауэрлифтингу.
- Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу.
- Органы дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата и влияние на них занятий пауэрлифтингом.
- Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления (частота пульса, дыхания).
- Личная гигиена пловца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
- Психогигиена, значение психологической установки.
- Значение закаливания для укрепления иммунитета, принципы и средства закаливания (солнце, воздух, вода).
- Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.
- Название и назначение спортивного инвентаря, техника безопасности при его использовании.
- Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

- Достижения российских спортсменов – пауэрлифтеров на международных соревнованиях за последний год.

- Возможности для занятий физической культурой и спортом в Великом Новгороде, виды спорта, развиваемые в Новгородской области и известные спортсмены –новгородцы
- Специализация и индивидуализация спортивной тренировки.
- Методы построения тренировочного занятия. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.
- Общероссийские антидопинговые правила.
- Правила организации и судейства квалификационных соревнований по пауэрлифтингу.
- Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.
- Гигиена мест проживания и занятий спортом.
- Методы саморегуляции спортсмена.
- Несовместимость вредных привычек (употребление психоактивных веществ (никотин, алкоголь, наркотики), компьютерная зависимость и другие с занятиями спортом. Методы закаливания.
- Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.
- Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
- Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Показания и противопоказания к массажу.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Литература.

- Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Физкультура и спорт, 1985.
- Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
- Власов Ю.П. Справедливость силы. Л, Лениздат, 1989. -470 с.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
- Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. – М.: Спорт в школе, 1996 г.
- Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987 .
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
- Муравьев В.Л - Жим лежа 2 Универсальна жимовая система, 2008
- Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / В.Л. Остапенко, 1994.
- Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность. Методические рекомендации. М., Советский спорт, 2008.

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
- Статьи и методические рекомендации по пауэрлифтингу.
<http://www.smolpower.ru/?page=powerlifting>
- Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
- Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт 1991 г.
- Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988.-272 с.
- Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
- Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.

Интернет – источники:

- Федерация пауэрлифтинга России. Группа «В контакте»<https://vk.com/russianipf>
- Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России. <http://fpr-info.ru/>
- Международная федерация пауэрлифтинга/International powerlifting federation (IPF)<http://www.powerlifting-ipf.com/>
- Организация пауэрлифтинга АWPC/WPC. Официальный сайт.<http://www.wpc-wpo.ru/>
- Пауэрлифтинг в России. <http://www.powerlifting.ru/>
- Департамент по физической культуре и спорту Новгородской области. <http://www.sportnov.ru/>
- Управление по физической культуре и спорту Администрации Великого Новгорода. <http://novgorodsport.ru/>
- Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско – юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1», г. Великий Новгород. Отделение пауэрлифтинга. <http://sdushor1sila.narod.ru/index/0-17>
- Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»<http://www.rusada.ru/>

Аудиовизуальные средства.

- Трансляция международных соревнований <http://goodlift.info/live.php>
- Трансляция европейских соревнований <https://youtu.be/N6gzpZKs4E8>
- Традиционный турнир "Носорог Про", в рамках которого проводился Чемпионат Европы АWPC, Кубок России GPC, Чемпионат Европы по народному жиму <http://powerlifting-gym.ru/video-competitions>

- Видеоуроки по пауэрлифтингу. Нарабатывание срыва с груди в жиме лежа. <http://www.youtube.com/watch?v=04MBiTiYxkg&list=PLz9fCyZh9IWMV5aMO0wnWK2heQllvGWt8&index=18>
- Пауэрлифтинг. Становая тяга с плитов. <http://www.youtube.com/watch?v=vQHVGkH8wvc&index=19&list=PLz9fCyZh9IWMV5aMO0wnWK2heQllvGWt8>.
- Презентации «Конфликты в спорте», «Проблемы мотивации в спорте».

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Новгородской области, Великого Новгорода. План на текущий календарный год – Приложение 1.