

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Великого Новгорода  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 21.04.2023 года

Утверждено  
Приказом директора  
МАУДО «СШОР № 1»  
от 21.04.2023 № 21

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

Великий Новгород  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Общие положения  | 3  |
| 2 | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:   | 3  |
|   | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4  |
|   | Объем Программы  | 4  |
|   | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы  | 5  |
|   | Годовой учебно-тренировочный план  | 6  |
|   | Календарный план воспитательной работы   | 8  |
|   | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 10 |
|   | Планы инструкторской и судейской практики  | 15 |
|   | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств   | 17 |
| 3 | Система контроля:  | 22 |
|   | Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях  | 23 |
|   | Оценка результатов освоения Программы  | 24 |
|   | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки                       | 30 |
| 4 | Рабочая программа по пауэрлифтингу   | 32 |
|   | Программный материал для учебно-тренировочных занятий, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.   | 32 |
|   | Учебно-тематический план по тактической, теоретической и психологической подготовки.   | 38 |
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по пауэрлифтингу   | 48 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 51 |
|   | Материально-технические условия реализации Программы   | 51 |
|   | Кадровые условия реализации Программы  | 54 |
|   | Иные условия реализации Программы  | 54 |
|   | Информационно-методические условия реализации Программы  | 55 |
|   | Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы  | 55 |
|   | Перечень информационно-методического обеспечения спортивных дисциплин  | 55 |

## **I Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг» в МАУ ДО «СШОР № 1» (далее – учреждение) предназначена для организации образовательной с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг", утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 962 (далее - ФССП).

### **Целью Программы является:**

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

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

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

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по пауэрлифтингу. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (ЭНП);

учебно-тренировочный этап (УТЭ);

совершенствование спортивного мастерства (ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы на этапах подготовки установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Учебно-тренировочная работа в Учреждении строится на основе данной Программы в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО «СШОР № 1», рассчитанным на 52 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении в пределах объема учебно-тренировочного процесса в зависимости от года и этапа спортивной подготовки.

Для прогнозирования и планирования спортивных результатов рекомендуется осуществлять многолетний мониторинг за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности каждого спортсмена, начиная с периода начальной подготовки.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
  - стаж занятий в пауэрлифтинге;
  - спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
  - результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
  - состояние здоровья спортсмена;
  - уровень спортивной мотивации спортсмена;
  - уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
  - наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
  - обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
  - наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
  - прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.
- В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

*Таблица № 1*

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |       |
|---|--|--|-------------------------|-------|
|   |  |  | Мин.                    | Макс. |
| Этап начальной подготовки                                 | 2  | 10   | 8                       | 16    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 12   | 6                       | 12    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 16   | 3                       | 6     |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 17   | 1                       | 2     |

## Объем Программы

Таблица № 2

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

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

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

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| N п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |  |   |                                     |
|---|--|---|--|---|-------------------------------------|
|   |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |  |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -  | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -   | 14   | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -   | 14   | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта         | -   | 14   | 14  | 14                                  |

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

### **Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

### **Виды и объем соревновательной деятельности**

*Таблица № 4*

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

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

### **Годовой учебно-тренировочный план:**

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица № 5*

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |                           |                 |              |
|-------|---|------------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап | Этап совершенст | Этап высшего |

|    |   |         |            | (этап спортивной специализации) |                | вования спортивно о мастерства | спортивно о мастерства |
|----|---|---------|------------|---------------------------------|----------------|--------------------------------|------------------------|
|    |   | До года | Свыше года | До трех лет                     | Свыше трех лет |                                |                        |
| 1. | Общая физическая подготовка (%)   | 52      | 48         | 38                              | 25             | 20                             | 15                     |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)   | 28      | 32         | 38                              | 45             | 46                             | 46                     |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -       | -          | 5                               | 10             | 10                             | 14                     |
| 4. | Техническая подготовка (%)  | 16      | 16         | 12                              | 12             | 12                             | 12                     |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 2       | 2          | 3                               | 3              | 4                              | 4                      |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)   | -       | -          | 2                               | 3              | 4                              | 4                      |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2       | 2          | 2                               | 2              | 4                              | 5                      |

Таблица № 6

| N п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                |   |     |   |                                     |
|---------|---|---|----------------|---|-----|---|-------------------------------------|
|         |   | Этап начальной подготовки   |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года  | До трех лет   | Свыше трех лет |   |     |   |                                     |
|         |   | Недельная нагрузка в часах  |                |   |     |   |                                     |
|         |   | 4,5   | 6              | 10  | 14  | 20  | 24                                  |
|         |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                |   |     |   |                                     |
|         |   | 2   | 2              | 3   | 3   | 4   | 4                                   |
|         |   | Наполняемость групп (человек)   |                |   |     |   |                                     |
|         |   | 8   |                | 6   |     | 3   | 1                                   |
| 1.      | Общая физическая подготовка                       | 122   | 150            | 198   | 182 | 208   | 187                                 |
| 2.      | Специальная физическая подготовка                 | 66  | 100            | 198   | 328 | 478   | 574                                 |
| 3.      | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -              | 26  | 72  | 104   | 175                                 |
| 4.      | Техническая подготовка                            | 37  | 50             | 62  | 88  | 124   | 150                                 |
| 5.      | Тактическая подготовка                            | 1   | 1              | 3   | 5   | 14  | 18                                  |
| 6.      | Теоретическая подготовка                          | 3   | 4              | 10  | 12  | 17  | 17                                  |
| 7.      | Психологическая подготовка                        | 1   | 1              | 3   | 5   | 11  | 15                                  |
| 8.      | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1   | 2              | 3   | 3   | 3   | 3                                   |
| 9.      | Инструкторская практика                           | -   | -              | 3   | 8   | 18  | 20                                  |
| 10.     | Судейская практика                                | -   | -              | 7   | 14  | 24  | 30                                  |
| 11.     | Медицинские, медико-биологические                 | 2   | 2              | 3   | 3   | 12  | 12                                  |

|                              |                               |     |     |     |     |      |      |
|------------------------------|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
|                              | мероприятия                   |     |     |     |     |      |      |
| 12                           | Восстановительные мероприятия | 1   | 2   | 4   | 8   | 27   | 47   |
| Общее количество часов в год |                               | 234 | 312 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

| N п/п | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность   |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено;<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.    | Здоровьесбережение  |  |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- участие в городских спортивно-массовых мероприятиях   | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).  | В течение года   |
| 3.    | Патриотическое воспитание обучающихся   |  |                  |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,   | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов   | В течение года   |



|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      | чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления   |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки  |   |                |

Таблица № 8

| № п/п  | Мероприятия  | Сроки проведения          |
|--------|--|---------------------------|
| 1.     | <b>Профориентационная деятельность</b>   |                           |
| 1.1.   | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий   | в течение года            |
| 1.2.   | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований   | по отдельному графику     |
| 1.3.   | Организация встреч с известными спортсменами   | в течение года            |
| 2.     | <b>Здоровьесберегающая деятельность</b>  |                           |
| 2.1.   | Проведение бесед с обучающимися, направленных на   | ежемесячно в течение года |
| 2.1.1. | формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |                           |
| 2.1.2. | осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья  |                           |
| 2.1.3. | формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием  |                           |
| 2.2.   | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий  |                           |

|        |  |                |
|--------|--|----------------|
| 2.2.1. | формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом  | в течение года |
| 2.2.2. | обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма   |                |
| 2.2.3. | знание и соблюдение основ спортивного питания  |                |
| 2.2.4. | формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом  |                |
| 3.     | <b>Патриотическое воспитание</b>   |                |
| 3.1.   | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>  |                |
| 3.1.1. | 23 февраля – День защитника Отечества  | февраль        |
| 3.1.2. | 12 апреля – День космонавтики  | апрель         |
| 3.1.3. | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов  | май            |
| 3.1.4. | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны   | июнь           |
| 3.1.5. | 4 ноября – День народного единства   | ноябрь         |
| 3.1.6. | 9 декабря – День Героев Отечества  | декабрь        |
| 3.2.   | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)   | в течение года |
| 3.3.   | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)  | в течение года |
| 4.     | <b>Развитие творческого мышления</b>   |                |
| 4.1.   | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях   | в течение года |
| 4.1.1. | развитие изобретательности и логического мышления  |                |
| 4.1.2. | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи  |                |
| 4.1.3. | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).                        |                |
| 4.1.4. | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)   |                |
| 5.     | <b>Нравственное воспитание</b>   |                |
| 5.1.   | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 5.2.   | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте  | в течение года |

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов всех спортивных групп и преследует следующие цели: предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; овладение занимающихся конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 10 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в МАУ ДО «СШОР № 1».

#### **Примерный план антидопинговых мероприятий**

*Таблица 9*

| Наименование мероприятия | тема | Ответственный | Периодичность, сроки |
|--------------------------|------|---------------|----------------------|
|                          |      |               |                      |

|   |   |  |            |
|---|---|--|------------|
| Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов |   | Руководитель учреждения  | январь     |
| Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте       |   | Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения                       | декабрь    |
| <b>Этап начальной подготовки</b>  |   |  |            |
| Теоретическое занятие   | «Ценности спорта» Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов: история появления допинга и нравственных аспектах употребления запрещённых препаратов в спорте | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Теоретическое занятие   | Список запрещённых препаратов ВАДА  | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Интерактивное занятие   | Пулы тестирования спортсменов. Процедура допингконтроля. Правила и порядок его проведения.  | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Беседа  | Последствия употребления запрещённых препаратов для организма спортсмена  | Тренер-преподаватель   | По графику |
| Теоретическое занятие   | Права и обязанности спортсмена. Порядок подачи апелляции на решение РУСАДА м ВАДА о дисквалификации спортсмена.   | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Интерактивное занятие   | Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопингового законодательства   | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Викторина   | Контрольное занятие по пройденным темам   | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |

|   |   |  |            |
|---|---|--|------------|
| Спортивно-массовое антидопинговое мероприятие   | Спортивно-образовательное мероприятие «Весёлые старты «Честная игра»»   | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Викторина   | Спортивно-образовательное мероприятие «Антидопинговая викторина «Играй честно»                                    | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА курса до 12 лет   | Прохождение образовательного курса на платформе «Тригонал»  | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | Январь-май |
| <b>Этапы учебно-тренировочный, совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b> |   |  |            |
| Викторина   | Спортивно-образовательное мероприятие «Антидопинговая викторина «Играй честно»                                    | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Теоретическое занятие   | «Ценности спорта»: история появления допинга и нравственных аспектах употребления запрещённых препаратов в спорте | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Интерактивное мероприятие   | Список запрещённых препаратов ВАДА  | Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения                       | По графику |
| Теоретическое занятие   | Пулы тестирования спортсменов. Процедура допингконтроля. Правила и порядок его проведения                         | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Теоретическое занятие   | Последствия употребления запрещённых препаратов для организма спортсмена  | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Викторина   | Пава и обязанности спортсмена. Порядок подачи апелляции на решение РУСАДА м ВАДА о дисквалификации спортсмена.    | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику |
| Теоретическое занятие   | Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопингового законодательства, формирование   | Тренер-преподаватель   | По графику |

|  |   |  |             |
|--|---|--|-------------|
|  | критического отношения к допингу  |  |             |
| Викторина  | Контрольное занятие по пройденным темам   | Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения | По графику  |
| Родительское собрание  | Повестка «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | Тренер-преподаватель   | По графику  |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | Прохождение образовательного курса на майте «РУСАДА»  | Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения                       | Январь-май  |
| <b>Обучение тренеров-преподавателей</b>  |   |  |             |
| Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил».  | Довести информацию об основных видах нарушений антидопингового законодательства и об ответственности спортсменов и персонала спортсменов, допустивших эти нарушения | Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения                       | По графику  |
| Семинар «Роль тренеров-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Обсудить взаимодействие тренеров-преподавателей и родителей по формированию антидопинговой культуры спортсмена  | Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения                       | По графику  |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | Прохождение образовательного курса на платформе «Тригонал»  | Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения                       | Январь-март |

### **Теоретическая часть антидопинговых мероприятий.**

Содержание тем:

*Тема 1.* Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
  8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
  9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
  10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
  11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
- Принципы «фейр плей».

Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

*Тема 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).*

*Тема 3. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; 85 стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.*

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

*Тема 4. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).*

*Тема 5. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.*

*Тема 6. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации*

специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

*Тема 7.* Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия 86 допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

*Тема 8.* Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

*Тема 9.* Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

*Тема 10.* Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

*Тема 11.* Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права 87 спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

*Тема 12.* Наказания за нарушение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Сервисы по проверке препаратов, риски использования биологически-активных добавок. Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

*Тема 13.* Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

*Тема 14.* Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена. Размещение на информационных стендах и на официальном сайте учреждения документов регламентирующих антидопинговую деятельность.

## **Планы инструкторской и судейской практики.**

Пауэрлифтинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения пауэрлифтинга. Поочередно, выполняя роль инструктора, атлеты учатся правильно называть преподаваемые действия в соответствии со спортивной терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Рекомендуется участие инструктора - новичка на школьных или городских соревнованиях в качестве секундометриста или судьи при участниках.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях.

*Судейская практика* дает возможность спортсменам получить квалификацию



судьи по виду спорта пауэрлифтинг. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований городского и областного масштабов на судейских должностях присваивается судейская квалификационная категория «Юный спортивный судья» и действует по достижению 16 лет.

#### План инструкторской и судейской практики

*Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ до 2-х лет:*

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секундометриста или судьи при участниках на соревнованиях.

*Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ свыше 2-х лет:*

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки под руководством тренера-преподавателя.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секундометриста или судьи при участниках на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по пауэрлифтингу.

*Инструкторская и судейская практика на этапе ССМ и ВСМ:*

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке под руководством тренера-тренера.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секундометриста или судьи при участниках на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по пауэрлифтингу.

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

**Медицинское обслуживание** спортсменов включает в себя – диспансерное обследование спортсменов у спортивного врача в соответствии с приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### **Планы восстановительных мероприятий.**

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; тренировочных задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и

психического /томления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ «Шарко» и др.). Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Под руководством врача возможно использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале и в процессе учебно-тренировочного занятия. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Для восстановления работоспособности обучающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических,

психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а так же методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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

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

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

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

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

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

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

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

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

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

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

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

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

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сброски веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Педагогические средства восстановления.**

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма атлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для атлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки спортсменов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

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

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические и т.д.

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

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

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

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

### **Психологические средства восстановления.**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в пауэрлифтинге.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психологических функций.

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

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

### **III. Система контроля**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебно-тренировочного

года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному подходу и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебно-тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования учебно-тренировочной работы в дальнейшем.

### **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "пауэрлифтинг";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта "пауэрлифтинг";

изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта "пауэрлифтинг";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской



Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

#### **ОФП:**

##### ***Бег на 30 м.***

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

##### ***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.***

*Оборудование:* материя для протирки грифа перекладины, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые на полу.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы уровень груди оказался на уровне перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на

максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:  
нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);  
нарушение техники выполнения испытания;  
фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;  
явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### ***Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин***

**Оборудование:** секундомер, ровная площадка, гимнастический мат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### ***Прыжок в длину с места***

**Оборудование:** мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;  
использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

заступ за линию отталкивания или касание ее;  
отталкивание с предварительного подскока;  
поочередное отталкивание ногами;  
уход с места приземления назад по направлению прыжка.

#### ***Сгибание-разгибание рук из упора лежа***

ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

#### **СФП:**

##### **Приседание**

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть». До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги атлета были согнуты в коленях.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». После этого сигнала атлет должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

#### **Жим лежа на скамье**

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения

упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но

при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Волосы атлета не должны закрывать затылок во время жима лежа. Предпочтительной формой прически представляется конский хвост (пучок). Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать». После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «На стойки».

#### **Тяга**

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз». Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

#### ***Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах.***

*Оборудование:* секундомер.

Упражнение на равновесие выполняется на ровной поверхности, скрестить руки и ладони положить на плечи, закрыть глаза, одну ногу согнуть в колене и приставить к другой на уровне голени. Необходимо простоять как можно больше времени.

Ошибки выполнения:

Несоблюдение инструкции ;

Быстрое пошатывание.

Упражнение считается правильно выполненным при условии соблюдения всех инструкций и правильного равновесия.

#### ***Приседание, ладони на затылке***

*Оборудование:* ровная поверхность.

Данное упражнение схоже с выполнением упражнения приседание со штангой. Руки поднять вверх, согнуть и завести за голову, ладони сложить на затылок.

Упражнение считается правильно выполненным если соблюдена техника приседания с прямой спиной и одновременно, ладони находились на затылке.

*Ошибки выполнения:*

сильный наклон спины вперед;

развод рук в стороны.

**Планка на прямых руках**

*Оборудование:* ровная поверхность, секундомер.

И.П. упор лежа. Это статическое упражнение в упоре лежа, которое выполняется не на количество повторов, а на длительность воздействия.

Правильно упражнение считается выполненным при условии прямого положения всего тела в упоре.

Ошибки: сгибание таза, поднятия головы, не правильное положение всего тела.

### **Техническая программа.**

Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Техника бывает рациональной и эффективной.

Критерии оценки технической программы:

- положение тела;
- траектория (путь) движения;
- помехи (соперник);
- длительность и темп движения. Длительность движения - это время, затраченное на его выполнение. Темп движения - это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений. отражает уровень развития силы, а с другой - степень владения техникой.
- скорость движения. это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени

### **Становая тяга.**

Оценивается правильность выполнения

Для групп этапа учебно-тренировочного оценивается классический стиль становой тяги.

### **Классический стиль**

1. Спина в тяге должна быть ровной в течение всего движения.
2. В стартовом положении таз поднимается выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
3. Направление стартового усилия - назад и вверх.
4. Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.
5. Темп исполнения тяги - медленный, равномерный.
6. Постановка ног - чуть уже плеч, стопы параллельно друг другу.
7. Хват штанги - на ширине плеч или чуть шире. (Обычно используется разнохват).

Для групп совершенствования спортивного мастерства оценивается классический стиль и стиль «сумо».

**Техника тяги «сумо».** Расстановка ног максимально широкая. Во время отрыва штанги от помоста голень вертикальна полу. Линия постановки стопы должна совпадать с линией движения колена. Если у занимающегося более сильная спина – таз надо приподнять, переложив нагрузку на спину, если более сильные ноги – необходимо сесть пониже чтобы спина была как можно более вертикальной. Проекция центра тяжести проходит строго через пятку. Если занимающийся тянет спиной – отрыв штанги плавный, а дальше разгон. Если тянет ногами – мощный отрыв с помоста, а далее тянуть равномерно-поступательно.

Возможное **ошибки**: категорически не рекомендуется во время вставания округлять спину.

#### **Жим лежа.**

Оценивается правильность выполнения

1. Упор ногами в пол и плечами в скамью, плечи «подтягиваются» как можно ближе к тазу, касаясь ягодицами скамьи, «мост».
2. Ноги широко расставлены для обеспечения устойчивости. Ступни заводятся назад, как можно ближе к плечам.
3. Хват штанги должен максимально разрешенным по ширине. т.е. 81 см.
4. Опускание штанги происходит в район солнечного сплетения. Угол между плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

#### **Приседание.**

Оценивается правильность выполнения, скоростная «взрывная» сила.

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже ости лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.
2. Расстановка ног - шире плеч, носки развернуты.
3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.
4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.
5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.
6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы.

Приседание выполняется глубоко, в "отбой", т.е. в нижней точке как бы происходит отталкивание от голени. Темп упражнения - средний или высокий.

Необходимо обратить внимание: во время приседаний не скользят ноги по помосту.

**Ошибки**: Не правильное исходное положение, сгибание рук, согнутое туловище, наклон головы.

### **Теоретические подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«пауэрлифтинг»**

*Таблица № 10*

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»**

*Таблица № 11*

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

|  |                  |  |
|--|------------------|--|
|  | (свыше трех лет) | спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |
|--|------------------|--|

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "пауэрлифтинг"**

*Таблица № 12*

| N п/п  | Упражнения   | Единица измерения | Норматив      |                 |
|--|--|-------------------|---------------|-----------------|
|  |  |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                   |               |                 |
| 1.1.   | Бег на 30 м  | с                 | не более      |                 |
|  |  |                   | 5,3           | 5,6             |
| 1.2.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                | количество раз    | не менее      |                 |
|  |  |                   | 13            | 10              |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | количество раз    | не менее      |                 |
|  |  |                   | 20            | 8               |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                   |               |                 |
| 2.1.   | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с                 | не менее      |                 |
|  |  |                   | 12,0          |                 |
| 2.2.   | Планка на прямых руках   | с                 | не менее      |                 |
|  |  |                   | 60,0          | 45,0            |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                   |               |                 |
| 3.1.   | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"                        |                   |               |                 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "пауэрлифтинг"**

*Таблица № 13*

| N п/п  | Упражнения   | Единица измерения | Норматив      |                 |
|--|--|-------------------|---------------|-----------------|
|  |  |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                   |               |                 |
| 1.1.   | Бег на 30 м  | с                 | не более      |                 |
|  |  |                   | 4,9           | 5,7             |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | количество раз    | не менее      |                 |
|  |  |                   | 27            | 9               |
| 1.3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)            | количество раз    | не менее      |                 |
|  |  |                   | 36            | 33              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                   |               |                 |
| 2.1.   | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с                 | не менее      |                 |
|  |  |                   | 12,0          |                 |
| 2.2.   | Планка на прямых руках   | с                 | не менее      |                 |
|  |  |                   | 75,0          | 60,0            |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                   |               |                 |
| 3.1.   | Спортивное звание "мастер спорта России"                             |                   |               |                 |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»**

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.**

В соответствии с целями и задачами спортивной подготовки, необходимо, чтобы юные спортсмены при переходе в последующие группы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой вида спорта, модельными требованиями



квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей движений руками и ногами.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в пауэрлифтинге. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- методико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль

Групповые учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;
- заключение: краткая оценка деятельности и достижений, занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки обучающихся в пауэрлифтинге включает в себя: физическую, техническую, теоретическую и тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка атлета осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же их других видов спорта и т.д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительной частотой их сменой в учебно-тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений в пауэрлифтинге, проводится на учебно-тренировочном занятии групповом или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены особенностью методики тренировки – отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества обучающихся в пауэрлифтинге развиваются с помощью специальных упражнений.

### **Практическая подготовка. Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.**

*Для всех групп.* Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

Существуют упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

#### ***Упражнения основной нагрузки.***

Упражнения для приседаний.

Группа 1

Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

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

8. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

1. Жим лежа –соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

2. Жим лежа, хват широкий (82-90см.).

3. Жим лежа, хват средний (50-60см.).

4. Жим лежа, хват узкий (30-40см.).

5. Жим лежа без "моста" (прогиба в пояснице).

6. Жим лежа в медленном темпе.

7. Жим лежа с паузой (3-5сек.).

8. Жим лежа, хват обратный.

9. Жим лежа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

1. Тяга станова –соревновательная (классическая).

Группа 6

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Тяга с помоста + тяга с вися.

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

11. Тяга до колен + тяга соревновательная.

Упражнения дополнительной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 7

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

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

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

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

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

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

7. Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мертвой точки.

8. Приседания с цепями

9. Полуприседы со штангой на спине.

10. Приседание в гаккмашине –штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом .

11. Жим ногами –и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа.

12. Разгибание бедра сидя в тренажере.

13. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.

14. Прыжки вверх со шт. на пл. –и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.

15. Прыжки в глубину –спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
16. Подъем на носки стоя со штангой на плечах.
17. Подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

Жимовые упражнения.

Группа 8

18. Жим штанги лежа на наклонной скамье в верх головой.
19. Жим штанги лежа на низко наклонной скамье в низ головой.
20. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
21. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
22. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
23. Жим лежа с цепями.
24. Дожимы лежа.
25. Жим сидя от груди–и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
26. Жим сидя из-за головы –и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
27. Швунг жимовой от груди.
28. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
29. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
30. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лежа на скамье.
31. Французский жим
32. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке
33. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
34. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
35. Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперед.
36. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
37. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бедрах.
38. Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
39. Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).
40. Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах).
41. Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).

Тяговые упражнения.

Группа 9

1. Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).
2. Тяга с цепями
3. Тяга сидя в тренажере "гребля".

Упражнения для мышц спины.

Группа 10

1. Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.
2. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.
3. Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).
4. Наклоны на "козле" со штангой за головой -и. п. лежа бедрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.
5. Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках –и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.
6. Наклоны стоя на плинтах, -и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперед.

Упражнения для мышц живота.

Группа 11

- 1 Пресс на "козле" -и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.
2. Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

*Для групп начальной подготовки:*

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

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

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

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

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

*Для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.*

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

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

**Учебно-тематический план по тактической психологической и теоретической подготовке.**

*Таблица № 14*

| №   | Темы   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|---|--|-----------------------------|------------------|---|
| <b>Этап начальной подготовки (до одного года обучения/свыше одного года обучения) 300/360</b> |  |                             |                  |   |
| <b>Теоретическая подготовка (мин) 200/240</b>   |  |                             |                  |   |
| 1   | История возникновения вида спорта и его развитие   | 20/20                       | Январь<br>Июль   | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие пауэрлифтинга в России.   |
| 2   | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.                         | 20/20                       | Февраль          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
| 3   | Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности при выполнении упражнений                               | 20/30                       | Март             | Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и травмировании при выполнении упражнений.  |
| 4   | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 20/20                       | Апрель           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
| 5   | Закаливание организма. Вредные привычки  | 20/20                       | Май              | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. ЗОЖ, профилактика ПАВ.  |
| 6   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | -/20                        | Июнь             | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
| 7   | Режим дня и питание обучающихся  | 20/20                       | Июль             | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
| 8   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики выполнения упражнений в пауэрлифтинге            | 20/30                       | Август           | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
| 9   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | 20/30                       | Сентябрь         | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| 10  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | 20/30                       | январь - декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | <b>Тактическая подготовка</b>  | 60/60                       | Январь-декабрь   | Знакомство с упражнениями и действиями по задуманному плану (по раскладке, с  |

|   |  |       |                |  |
|---|--|-------|----------------|--|
|   |  |       |                | определённой скоростью); отработка тактических навыков в упражнениях для развития активной и пассивной тактики   |
|   | <b>Психологическая подготовка</b>                                  | 60/60 | Январь-декабрь | Психологическая подготовка к старту; предстартовая мобилизация.  |
| <b>Учебно-тренировочный этап (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения в часах)</b> |  |       |                |  |
| <b>16 ч (до 2-х лет)/ 22 ч (св. 3-х лет)</b>  |  |       |                |  |
| <b>Теоретическая подготовка 10 ч/ 12 ч</b>  |  |       |                |  |
| 1   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 1/1   | Февраль        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.   |
| 2   | История возникновения олимпийского движения                        | 1/1   | Март           | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Развитие Олимпийского движения в России.  |
| 3   | Физиологические основы физической культуры                         | 1/1   | Апрель         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.<br>Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).  |
| 4   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося        | 1/1   | Май            | Структура и содержание Дневника обучающегося. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| 5   | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний           | 1/1   | Июль           | Санитарно-гигиенические требования. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях пауэрлифтингом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена. Личная гигиена.<br>Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности атлета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. |
| 6   | Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях.          | 1/2   | Август         | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления  |



|   |   |     |  |  |
|---|---|-----|--|--|
|   |   |     |  | врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортом.<br>Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи.  |
| 7   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | 1/2 | Январь-декабрь   | Общая характеристика и классификация спортивного инвентаря, оборудования и экипировки для вида спорта пауэрлифтинг. Подготовка к эксплуатации на тренировках и соревнованиях, уход и хранение. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.  |
| 8   | Правила, организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу                 | 2/2 | Ноябрь   | Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований; регистрация рекордов.<br>Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. |
| 9   | Режим дня и питание обучающихся   | 1/1 | Декабрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
| <b>Тактическая подготовка 3 ч/5 ч</b>       |   |     |  |  |
| 1   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 1/1 | Январь<br>Февраль<br>Июнь                                | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| 2   | Техника и тактика по дисциплинам  | 2/4 | Февраль<br>март<br>апрель<br>июнь<br>сентябрь<br>декабрь | Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники  |
| <b>Психологическая подготовка 3 ч / 5 ч</b> |   |     |  |  |
| 1   | Общие понятия психологической подготовки. Цели и задачи.                        | 1/1 | Январь-декабрь   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.   |
| 2   | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.                                 | 1/1 | Январь - декабрь   | Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы.   |

|  |  |     |                |   |
|--|--|-----|----------------|---|
|  |  |     |                | <p>Задачи атлетов сборной команды на итоговых соревнованиях.</p> <p>Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.</p> <p>Необходимость сознательного отношения атлета к выполнению учебно-тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.</p>        |
| 3  | Выполнение психотенических заданий   | 1/3 | Январь-декабрь | <p>Упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для предстартовой мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>   |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства/ Этап высшего спортивного мастерства 42 ч/ 50 ч</b> |  |     |                |   |
| <b>Теоретическая подготовка 17 ч/17 ч</b>  |  |     |                |   |
| 1  | Развитие пауэрлифтинга в России и зарубежном. Понятие и значение ОО «Федерация пауэрлифтинга РФ»                                   | 1/1 | Февраль        | <p>Автобиография выдающихся спортсменов зарубежных и России. Функции ОО «Федерации пауэрлифтинга России». Значение ФПР и IPF . Цели и задачи, их связь с министерством спорта России. Электронная система судейства.</p>  |
| 2  | Олимпийское движение в современном мире, проблемы и пути решения.  | 1/1 | Март           | <p>Международный Олимпийский комитет (МОК). Развитие Олимпийского движения в России.</p>  |
| 3  | Физиологические основы физической культуры   | 2/2 | Апрель         | <p>Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Утомлении и восстановление. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p>   |
| 4  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. | 2/2 | Май            | <p>Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> |
| 5  | Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях.  | 2/2 | Август         | <p>Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях пауэрлифтингом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной</p>  |

|   |   |     |                  |  |
|---|---|-----|------------------|--|
|   |   |     |                  | школе. Противопоказания к занятиям силовым видам спорта.<br>Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи.   |
| 6   | Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированности   | 2/2 | Ноябрь           | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.  |
| 7   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.  | 2/2 | Январь           | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система, принципы и методы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). |
| 8   | Социальные функции спорта   | 2/2 | Декабрь          | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.   |
| 9   | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 3/3 | Январь-декабрь   | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.   |
| <b>Психологическая подготовка 11 ч/ 15ч</b> |   |     |                  |  |
| 1   | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.   | 3/3 | Январь - декабрь | Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи атлетов сборной команды на итоговых соревнованиях.<br>Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Системные волевые качества личности.<br>Необходимость сознательного отношения атлета к выполнению  |

|  |   |  |                           |   |
|--|---|--|---------------------------|---|
|  |   |  |                           | тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.  |
| 2  | Выполнение психотехнических заданий   | 3/4  | Январь-декабрь            | Упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для предстартовой мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.   |
| 3  | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки<br>5/8 |                           | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| <b>Тактическая подготовка 14 ч/ 18 ч</b> |   |  |                           |   |
| 1  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 4/6  | Январь<br>Февраль<br>Июнь | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
| 2  | Совершенствование техники и тактики упражнений по дисциплинам пауэрлифтинга     | 10/12  | Январь-декабрь            | Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники   |

### **Рекомендации по сопровождению психологической подготовки.**

Психологическая подготовка разделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый этап психологической подготовки имеет специфические задачи.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

1) Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

В процессе учебно-тренировочной работы готовят не только высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться учебно-тренером. Решение данной задачи тесно связано с воспитательной работой.

2) Развитие процессов восприятия;

Развитие процессов восприятия связано с особенностями подготовки в

*пауэрлифтинге*. *Пауэрлифтинг* требует совершенствования умения пользоваться органами слуха и зрения (для максимально быстрого восприятия команд старшего судьи), точность и скоординированность движений.

3) Развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

4) Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

У спортсменов по *пауэрлифтингу* необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и ориентироваться в сложной соревновательной и тренировочной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации (*указать какие ситуации и где*), учитывая их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5) Развитие способности управлять своими эмоциями;

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность спортсмена как в процессе тренировки, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение спортсменов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающиеся полностью овладели этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6) Развитие волевых качеств.

Воспитание волевых качеств – это важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремлённость и настойчивость выражаются в осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном стремлении к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.д.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты тренировочной и соревновательной деятельности и приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двухсторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль в воспитании дисциплинированности играет тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) Осознание атлетами задач на предстоящий старт
- 2) Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещённость, температура и т.д.);
- 3) Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- 4) Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) Формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают следующие виды эмоциональных и предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую готовность спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется сильным волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствия желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакции, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.д.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- Занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, он должен мимикой, движениями стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.
- Применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности
- Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приёмов массажа и самомассажа;
- Воздействие при помощи слова, применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими, яркими, тон должен быть уверенным и спокойным.

#### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание атлета.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

#### *Тексты внушений для сеансов аутотренинга*

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.1. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.2. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

1.3. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

1.3. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

1.4. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

1.5. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

1.6. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

1.7. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

2. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

2.3. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

- 2.4. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.
- 2.5. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

*Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом*

- Я уверенно подхожу к соревнованиям.
- Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
- Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
- Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
- Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
- Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
- Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг"**

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "пауэрлифтинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду



спорта "пауэрлифтинг" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Характерной чертой вида спорта пауэрлифтинга является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся этим видом спорта, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта пауэрлифтинга – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме троеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в пауэрлифтинге, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, пауэрлифтинг можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в разных упражнениях абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия пауэрлифтингом накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведённые несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Пауэрлифтинг, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Пауэрлифтинг — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

В настоящее время в пауэрлифтинге установлены 11 весовых категорий у мужчин и 10 категорий у женщин.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта пауэрлифтинг включает следующие спортивные дисциплины

Таблица 15

| Наименование спортивной дисциплины               | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|--|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
|  |                                 |     |   |   |   |   |   |
| троеборье - весовая категория 43 кг              | 074                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье - весовая категория 47 кг              | 074                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 52 кг              | 074                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 53 кг              | 074                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье - весовая категория 57 кг              | 074                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 59 кг              | 074                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 63 кг              | 074                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 66 кг              | 074                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 72 кг              | 074                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 74 кг              | 074                             | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 83 кг              | 074                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 84 кг              | 074                             | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 84+ кг             | 074                             | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 93 кг              | 074                             | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 105 кг             | 074                             | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120 кг             | 074                             | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120+ кг            | 074                             | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 43 кг | 074                             | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье классическое - весовая категория 47 кг | 074                             | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 52 кг | 074                             | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 53 кг | 074                             | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье классическое - весовая категория 57 кг | 074                             | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 59 кг | 074                             | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 63 кг | 074                             | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 66 кг | 074                             | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 72 кг | 074                             | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 74 кг | 074                             | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 83 кг | 074                             | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

|  |     |     |   |   |   |   |   |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| троеборье классическое - весовая категория 84 кг   | 074 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 84+ кг  | 074 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 93 кг   | 074 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 105 кг  | 074 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120 кг  | 074 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120+ кг | 074 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 43 кг                      | 074 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| жим - весовая категория 47 кг                      | 074 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 52 кг                      | 074 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 53 кг                      | 074 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| жим - весовая категория 57 кг                      | 074 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 59 кг                      | 074 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 63 кг                      | 074 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 66 кг                      | 074 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 72 кг                      | 074 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 74 кг                      | 074 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 83 кг                      | 074 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 84 кг                      | 074 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 84+ кг                     | 074 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 93 кг                      | 074 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 105 кг                     | 074 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120 кг                     | 074 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120+ кг                    | 074 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе

при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 17,18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

*Таблица № 16*

| N п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку                        | штук              | 1                  |
| 2.    | Весы электронные (до 200 кг)                                    | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)            | пар               | 15                 |
| 4.    | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)                          | комплект          | 2                  |
| 5.    | Дорожка беговая электромеханическая                             | штук              | 1                  |
| 6.    | Зеркало (0,6 x 2 м)   | штук              | 2                  |
| 7.    | Магнетизма  | штук              | 1                  |
| 8.    | Музыкальный центр   | штук              | 1                  |
| 9.    | Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)                             | пар               | 2                  |
| 10.   | Подъемник для штанги  | штук              | 1                  |
| 11.   | Помост для пауэрлифтинга (3 x 3 м)                              | комплект          | 2                  |
| 12.   | Секундомер  | штук              | 1                  |
| 13.   | Силовая рама  | штук              | 1                  |
| 14.   | Скамейка гимнастическая   | штук              | 1                  |
| 15.   | Скамья домкратная для жима лежа                                 | штук              | 2                  |
| 16.   | Скамья с регулируемым углом наклона                             | штук              | 1                  |
| 17.   | Стенка гимнастическая   | штук              | 1                  |
| 18.   | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний) | штук              | 2                  |
| 19.   | Стойка под гантели  | штук              | 2                  |
| 20.   | Стойка под грифы  | штук              | 1                  |
| 21.   | Стойка под диски  | штук              | 3                  |
| 22.   | Тренажер для мышц живота  | штук              | 1                  |
| 23.   | Тренажер для мышц ног   | штук              | 1                  |
| 24.   | Тренажер для мышц спины   | штук              | 1                  |
| 25.   | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)                     | штук              | 1                  |
| 26.   | Турник навесной на гимнастическую стенку                        | штук              | 1                  |
| 27.   | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)         | комплект          | 4                  |

*Таблица № 17*

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |              |         |                   |                             |         |      |              |
|---|--------------|---------|-------------------|-----------------------------|---------|------|--------------|
| N п/п   | Наименование | Единица | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |         |      |              |
|   |              |         |                   | Этап                        | Учебно- | Этап | Этап высшего |
|   |              |         |                   |                             |         |      |              |

|    |                          | измерения |                 | начальной подготовки |                         | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | совершенствования спортивного мастерства |                         | спортивного мастерства |                         |
|----|--------------------------|-----------|-----------------|----------------------|-------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|------------------------|-------------------------|
|    |                          |           |                 | количество           | срок эксплуатации (лет) | количество   | срок эксплуатации (лет) | количество                               | срок эксплуатации (лет) | количество             | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Магnezия в блоках (56 г) | штук      | на обучающегося | -                    | -                       | 24   | 1                       | 24                                       | 1                       | 24                     | 1                       |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                    |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п  | Наименование                       | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |                                    |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |                                    |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Бинты на запястья рук              | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 2.   | Бинты на колени                    | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.   | Высокие носки (гольфы)             | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 4.   | Комбинезон неподдерживающий        | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 5.   | Костюм спортивный парадный         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 6.   | Костюм тренировочный               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7.   | Кроссовки                          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Наколенники (неопреновые)          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 9.   | Обувь (для приседаний)             | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 10.  | Обувь (для тяги становой)          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 11.  | Спортивная майка для пауэрлифтинга | штук              | на обучающ        | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |

|     |   |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     |   |      | егося            |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги) | штук | на обучающ егося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Поддерживающий комбинезон (для приседаний)            | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)         | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Пояс для пауэрлифтинга                                | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Ремень (для троеборья)                                | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17. | Футболка  | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

### **Кадровые условия реализации Программы.**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

#### ***Иные условия реализации программы.***

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря. Обучение ведется на русском языке.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

При объединении учебно-тренировочных групп (при необходимости) на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом перевода обучающихся из других Организаций.

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

**Информационно-методические условия реализации Программы.  
Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:**

**Интернет – ресурсы.**

- 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 AWPC/WPC. Официальный сайт.<http://www.wpc-wpro.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 учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1», г. Великий Новгород. Отделение пауэрлифтинга: [sdushor1.ru](http://sdushor1.ru)
- Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»<http://www.rusada.ru/>

#### **Перечень аудиовизуальных средств.**

- 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 AWPC, Кубок России GPC, Чемпионат Европы по народному жиму <http://powerlifting-gym.ru/video-competitions>
- Видеоуроки по пауэрлифтингу. Нарбатывание 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».

#### **Список литературных источников**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 - 303 с.
2. Бычков А.Н., Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999
3. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007 – 296 с.: ил.
5. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Советский спорт 2005
6. Муравьев В.Л - Жим лежа 2 Универсальна жимовая система, 2008
7. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г. 2000 г.
8. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Пример-Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010
9. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. – 1990.- №11. – с.26-27.
10. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера- Мир силы. – 2001 -№1. – с12.
11. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005 – 232 с.: ил.
12. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986 –96с.
13. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006



14. Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ,
  15. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005.
  16. Смоллов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12. – с.3-13.
  17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг", утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 962.
  18. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006
-