

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТОРПЕДО»  
г.ЧЕЛЯБИНСКА**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБУ ДОД  
КДЮСШ «Торпедо»  
г.Челябинска**

\_\_\_\_\_ **В.В.Лебедев**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ЦИКЛИЧЕСКИМ, СКОРОСТНО-  
СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА И МНОГОБОРЬЯМ  
« ПАУЭРЛИФТИНГ »**

Образовательная направленность: Предпрофессиональная  
подготовка в области ФКиС

Возраст: 13 – 23

Срок реализации: 10 лет

**УТВЕРЖДЕНА:**

Тренерско-преподавательским советом

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

г.Челябинск 2014г.

### Пояснительная записка

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Проводятся также и отдельные соревнования по жиму штанги лежа на горизонтальной скамье.

Жим штанги лежа включен в программу Паралимпийских игр с 1963 года как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 8 весовых категориях у мужчин и 7 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях начиная с 13 лет. Соревнования у молодежи проводятся в двух возрастных группах: юноши, девушки 18 лет и моложе и юниоры, юниорки 19-23 года.

Становление человека, включенного в образовательный процесс, определяется рядом факторов. С одной стороны, они выступают как совокупность внешних движущих сил развития (социально-экономические, психолого-педагогические и эколого-валеологические), а с другой - как совокупность действующих сил внутреннего развития, изменяющего индивидуальное самосознание человека. В результате у него открывается возможность самостоятельного освоения новых социальных ценностей, раскрытия своих интеллектуальных и физических способностей, утверждения своего индивидуального своеобразия. Программа необходима для того чтобы связать все стороны учебно-тренировочного процесса, последовательно изложить материал по годам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, предусмотрев, при этом, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные особенности спортсмена.

Программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Комплексной детско-юношеской спортивной школы «Торпедо» г.Челябинска, отделения «пауэрлифтинг» составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013).

Программа разработана для спортсменов в возрасте от 13 до 23 лет. Период программы 10 лет.

Программа по пауэрлифтингу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся бадминтону, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

Для освоения программы учащиеся отделения пауэрлифтинг распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группы начальной подготовки;
- учебно-тренировочные группы
- группы спортивного совершенствования;
- группы высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска отделения пауэрлифтинг являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам ( в группах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства), самостоятельные занятия учащихся, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборов, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторско-судейская практика учащихся.

Годовые учебные планы - графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 52 недели. Объем часов выражен в академических часах. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

## **1.ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.**

- 1.1 Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и тренерским советом спортивных школ в соответствии с типовым Положением.
- 1.2 Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивных школ. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов

перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивные школы.

### 1.3. ТРЕБОВАНИЯ К КОМПЛЕКТОВАНИЮ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ:

Таблица 1

Группа	Год обучения	Возраст	Разряд
Начальной подготовки	1	13-15	2 юн.
	2	14-16	1 юн.
Учебно-тренировочная	1	15-17	1 юн. - 3сп
	2	16-18	3
	3	17-19	3-2
	4-5	18-20	2-1
Спортивного совершенствования	1	19-21	КМС
	2	20-22	КМС
	3	21-23	КМС
Высшего спортивного мастерства	на все года	24 и старше	МС

#### *ПРИМЕЧАНИЕ:*

1. В таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.

2. В отдельных случаях, по решению тренерского совета, учащиеся не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении учебного года.

3. В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объёмами, он может быть зачислен на более старший год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

4. В том случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды области и выше (в том числе и по жиму лёжа) и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу ВСМ.

1.4. Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по специальной физической и общефизической подготовке, которые приведены в таблице 2.

1.6. Набор и приём в спортивные школы осуществляются приёмными комиссиями этих школ, зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

2.1. Учебная работа в спортивных школах проводится круглогодично на основании данной программы.

2.2. Поступившие в спортивные школы распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

2.3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в спортивных школах:

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-8

2.4. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде семинаров тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (По каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);
- Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы;
- Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- Участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- Учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- Просмотр и методический разбор учебных материалов, спортивных соревнований;
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские обследования и психологическое тестирование

2.5. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря. (Приложение).

2.6. В процессе теоретической подготовки и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки инструктора и спортивного судьи.

### 3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Основными задачами **Программы** являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

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

3.1. В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи с каждой учебной группой:

**В группах начальной подготовки:** укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника инструктора и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

**В учебно-тренировочных группах:** дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков инструктора и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

**В группах спортивного совершенствования:** дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, изучение альтернативных техник основных движений троеборья, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий инструктора и судьи по пауэрлифтингу, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и мастера спорта России.

**В группах высшего спортивного мастерства:** дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу, повышение соревновательного опыта, высокого уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков инструктора и судьи, получение звания судьи 1 категории, подтверждение нормативов мастера спорта России.

3.2. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

## 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Учебно-тренировочный процесс, в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

4.2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

4.3. Учебным планам предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4.4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований, нормативным документам и правилам пауэрлифтинга.

4.5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

4.6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах планируется в соответствии с задачами многолетней подготовки и рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП) (Приложение !);
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

4.7. В спортивных школах по пауэрлифтингу должны быть следующие документы планирования и учёта работы:

**по планированию:**

- ◆ годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- ◆ план комплектования групп;
- ◆ перспективный план учащегося;
- ◆ учебная программа;
- ◆ учебный план;
- ◆ план учебно-тренировочных занятий на год;
- ◆ план работы на месяц или период подготовки;
- ◆ план уроков;
- ◆ расписание занятий;
- ◆ календарный план спортивно-массовых мероприятий;

**по учёту:**

- ◆ журнал учёта групповых занятий;
- ◆ личные карточки с учетом динамики показателей физической и спортивной подготовленности учащихся;
- ◆ заявления учащихся;

- ◆ дневники тренировки спортсменов;
- ◆ протоколы соревнований.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	8
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	416



## Учебный план отделения пауэрлифтинга ДЮСШ (примерный)

№	Содержание  занятий	Уровень подготовки группы										
		Начальная (НП)		Учебно тренировочная (УТ)					Спортивного совершенствования (СС)			Высшего спортивного мастерства
		1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	1 года	2 года	3 года	
		Количество академических часов подготовки за учебный год										
1	Теоретическая подготовка	12	22	24	24	26	28	28	36	36	36	36
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	158	236	134	170	172	172	184	135	155	207	310
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	106	156	240	248	288	288	288	471	471	471	471
4	Тактико -техническая подготовка (ТТП)	12	12	122	122	170	272	274	314	314	314	314
5	Тестирование и КП экзамены (ТКП)	8	10	16	18	18	18	18	10	34	36	50
6	Соревнования и УТС(СиУТС)	10	10	40	62	62	62	62	10	38	40	55
7	Восстановительные мероприятия (ВМ)	6	20	30	60	60	60	150	208	240	260	312
8	Инструкторская и судейская практика (ИСП)		2	18	24	24	24	24	52	52	80	104
9	Психологическая подготовка (Пси)					12	12	12	12	12	12	12
10	Итого практической подготовки	300	446	600	704	806	908	1012	1212	1316	1420	1628
<b>11</b>	<b>Всего теоретической и практической подготовки</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Примечание:

в расчете учтены 52 рабочие недели за учебный год

## 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

#### 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ:

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.. Значение единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

#### 1.2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Для всех учебных групп:

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

#### 1.3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.**

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

#### 1.4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

##### Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия спортом – один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

##### Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

#### 1.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

##### Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Оценка развития человека: весо-ростовой показатель. индекс пропорциональности развития грудной клетки. Оценка функционального состояния спортсмена при помощи простых тестов (индекс Рюффье, ортостатическая проба)

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: чсс, артериальное давление, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля

##### Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Исследование и оценка функционального состояния спортсмена. Тестирование систем организма при помощи современной медицинской техники.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Накладывание тейпов. Оказание первой помощи: утопающему, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

## 1.6. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОЙ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

### Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

### Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения- один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

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

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

### 1.7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

#### Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение соревновательным, специально-подготовительным и общеподготовительным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

#### Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

### 1.8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

#### Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

#### Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

### 1.9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

#### Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

#### Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное(на несколько лет), текущее(на год), оперативное(на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия.

Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

### 1.10. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

#### Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

### 1.11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

## 1.12. МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Для всех учебных групп.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

## 1.13. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Для групп начальной подготовки.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряжении-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для учебно-тренировочных групп.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Для групп высшего спортивного мастерства.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

## 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение технике упражнений троеборья и совершенствование в ней – составная часть процесса тренировки. Обучение спортивной техники – это процесс управления формированием двигательных навыков.

### 2.1. ГЛАВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- объяснение
- показ
- практическое выполнение упражнений

Основные задачи этих методов – создать у спортсмена правильное двигательное представление, научить проявлять физические и психические

### 2.2. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

Для групп начальной подготовки

**ПРИСЕДАНИЕ.** Объяснение и показ всех стадий выполнения соревновательных техник приседа.

Обучение положению грифа на спине, положению рук на грифе, отход со стоек со штангой на спине и возвращение штанги на стойки. Приседание на скамейку. Подбор рационального веса для обучения. Практическое выполнение упражнения в полном объеме.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Объяснение и показ всех стадий выполнения соревновательных техник жима лежа.

Обучение положению тела спортсмена на скамье и ног на помосте. Положение рук на грифе. Использование валика для обучения техники жим с «мостом». Подбор рационального веса для обучения. Практическое выполнение упражнения в полном объеме.

**ТЯГА.** Объяснение и показ всех стадий выполнения соревновательных техник тяги. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Тяга с «плинтов» с постепенным уменьшением высоты подставок.

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

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

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

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте.

Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги.

Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа.

Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее



рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги.

#### ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Различные способы применения средств специальной экипировки.

### 2.3. КОНТРОЛЬ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Выполнение упражнений во время «проходок» с видеозаписью и последующим по-элементым разбором всех фаз упражнения.

**Специально-подготовительные упражнения** в пауэрлифтинге – это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.):

- подводящие упражнения для приседаний,
- подводящие жимовые упражнения,
- подводящие тяговые упражнения;

Следует подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на **подводящие**, способствующие в основном освоению формы, техники движений, и на **развивающие**, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.) . Развивающие упражнения в большинстве своём оказывают локальное воздействие.

Упражнения для приседаний.

- **Группа 2**

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

Жимовые упражнения.

- **Группа 4**

10. Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).
11. Жим лёжа, хват средний (50-60см.).
12. Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).
13. Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).
14. Жим лёжа в медленном темпе.

15. Жим лёжа с паузой (3-5сек.).
16. Жим лёжа, хват обратный.
17. Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

- **Группа 6**

19. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.
20. Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
21. Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.
22. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен ниже колен.
23. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.
24. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен выше колен.
25. Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).
26. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
27. Тяга с помоста + тяга с вися.
28. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плинте.
29. Тяга до колен + тяга соревновательная.

### 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная тактика – это искусство ведения состязания с соперниками. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование своих сил, возможностей и особенностей правил для победы.

Для групп начальной подготовки.

Взвешивание. Заявка весов в первой попытке. Разминка, величина увеличения разминочных весов, паузы отдыха. Режим приема воды и питания.

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Тактика подготовки к соревнованию. Перезаявка веса в первой попытке в зависимости от состояния спортсмена на разминке и заявок соперников. Шаг увеличения веса во второй попытке. Заявка веса на третьей попытке. Возможность двойной перезаявки финального веса на тяге. Дополнительная попытка для установления рекорда. Командная борьба.

*«Поэтому сказано, что тот, кто знает врага и знает себя, победит и в ста сражениях. Тот, кто не знает врага, но знает себя, будет то побеждать, то проигрывать. Тот, кто не знает ни врага, ни себя, неизбежно будет разбит в каждом сражении».*

*Сунь Цзы*

Очень важно рассмотреть практические задачи, решаемые на соревнованиях по пауэрлифтингу.

Четкое знание возможностей предоставляемых правилами (в данном случае пойдет речь о правилах IPF).

«Система раундов п.1 (к) Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за 5 мин. до начала первого раунда в этом упражнении...»

Данный пункт дает возможность еще раз оценить свои силы в ходе разминки.

Предварительно заказав больший или меньший вес можно ввести в заблуждение ваших соперников. Главное не забыть пере заказать за 5 минут.

«Общие правила пауэрлифтинга п1. (г) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений засчитывается в сумму. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.»

Этот пункт правил определяют два алгоритма действий.

В первом случае, когда вес спортсмена меньше веса соперника, следует аккуратно заказывать веса в тяге, повторяя сумму набираемую соперником. Соперник, понимая создавшуюся ситуацию постарается заказать вес, чтобы опередить Вас, следуйте за ним, «загоняйте» его в третьем подходе.

Ваши шансы на победу выше .

Допустим:

- Вам подход зашитан и незашитан Вашему сопернику . Вы победитель.
- Вам подход зашитан и зашитан Вашему сопернику . Вы победитель.
- Вам подход незашитан и незашитан Вашему сопернику . Вы победитель.
- Вам подход незашитан и зашитан Вашему сопернику . Вы проиграли Ваш соперник, на сегодняшний день сильнее.

Во втором случае, стоит внимательно следить за соперником, заказывая на 2,5 кг больше. Заказывая вес на третий подход в тяге, можно заказать вес, превосходящий Ваши возможности и возможности Вашего соперника. Потом пере закажите, на более реальный вес. Если противник недостаточно внимателен и не успеет пере заказать , у Вас появляется шанс «загнать» его на неподъемный вес.

Большой номер по жеребьевке, так же дает некоторые возможности при повторной пере заявке.

Пример: атлет А (более легкий), выступающий под номером 2, полученном при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг;

Атлет Б, выступающий под номером 5, заказывает вес штанги 252,5 кг.

Атлет А не поднимает 250,0 кг. Может ли атлет Б пере заказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?

Да, очередность выступлений по-прежнему определяется номером атлета, полученным по жеребьевке. («Система раундов п.1 (ж)»)

2. При подготовке к соревнованиям, обязательно стоит проводить прикидку, в условиях максимально приближенных к соревнованиям (при этом не стоит форсировать величину отягощения или бить рекорды). Обязательное судейство, видеозапись подходов, с последующим разбором. Паузы между подходами даются с учетом примерного числа соперников на предстоящих соревнованиях. На подход спортсмену дается минута (для многих лифтеров, впервые участвующих в Российских соревнованиях – именно минута на подход становится настоящим кошмаром). Главное средство обучения тактике – повторное выполнение подходов по задуманному плану; начало движения с определенного веса; перемена тактической схемы; использование одно из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.

3. Собираясь на соревнования, надо изучить результаты соперников, желательно в динамике за текущий год. При этом уделить внимание не только своей категории, но и соседним, так как возможен переход спортсменов из категории в категорию.

4. В современном пауэрлифтинге экипировка, при умелом подходе, может дать атлету серьезное преимущество. Следовательно, использовать экипировку на тренировках надо обязательно. Размер соревновательной жимовой майки и комбинезона, подбираются с учетом 100% выполнения подхода. Спортсмен должен «попадать» и «продавливать», иначе соревнования становятся гусарской рулеткой.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений от него – быстро оценить ситуацию и найти наиболее правильное решение.

#### 4.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех учебных групп.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

Общеразвивающие упражнения без предметов как средство общей разминки.

Разминка шейных мышц. Повороты головы. Наклоны головы

Разминка мышц плечевого пояса и рук. Вращение плечами. “Шраги” (пожимание плечами). Махи руками.

Разминка мышц груди и спины. Подъем рук вперед. Подъем рук назад. Разведения рук стоя.

Разминка мышц торса. Скручивание. Наклоны в стороны. Вращение торса. Повороты торса в наклоне.

Разминка мышц нижней области спины (поясницы). Наклоны вперед

Разминка мышц ног. Выпрямление ног вперед стоя.

Разминка мышц тазового пояса. Махи ногами. Выпады в стороны.

Разминка голеностопного сустава. Вращение ступней

Разминка икроножных мышц. Подъем на носки

Для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и гвсм  
(Понятие о распределении роли мышц при выполнении упражнений троеборья. Непосредственные движатели. Вспомогательные движатели. Стабилизаторы.) – теоретическая подготовка раздел

Дополнительные упражнения для развития непосредственных, вспомогательных стабилизирующих мышечных движателей в приседе.

- приседание в "ножницах" (различные варианты);
- приседание в "глубину" (различные варианты);
- приседание в "силовой раме" (различные варианты);
- упражнения в тренажерах для развития мышц ног;
- прыжки и выпрыгивания;
- подъём на носки (различные варианты).

Дополнительные упражнения для развития непосредственных, вспомогательных стабилизирующих мышечных движателей в жиме лежа.

- жим штанги лёжа на наклонной скамье (различные варианты);
- жим от груди стоя или сидя скамье;
- жим из-за головы;
- швунг жимовой;
- жим гантелей (гирь) (различные варианты);

- разведение гантелей (различные варианты);
- французский жим (различные варианты);
- отжимания на брусьях (различные варианты);
- упражнения в тренажерах для развития грудных, дельтовидных и мышц рук;

Дополнительные упражнения для развития непосредственных, вспомогательных стабилизирующих мышечных движителей в тяге.

- упражнения в тренажерах для развития мышц спины;

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для мышц спины.

- наклоны со штангой (различные варианты);
- наклоны на "козле"(различные варианты);

Упражнения для мышц живота.

- скручивание туловища лежа (различные варианты);
- сгибание туловища лежа на наклонной скамье (различные варианты);
- подъем ног в висе (различные варианты);

## 5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Для групп начальной подготовки.

При проведении занятий с юношами используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение. И когда тренер указывает на ошибку одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку. Бывает, что новички сами уже указывают друг другу на допущенные ошибки. Это облегчают процесс обучения, и ускоряет формирование навыков. При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Например, иногда бывает, в приседаниях долго объясняешь, как держать спину, колени, не получается. Стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела, какое нужно. То же самое касается и тяги становой. Обучение тяги лучше начинать с плинтов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плинтах, техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее. У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирию, не наклоняя спины, делает 5-8 разовые приседания.

Таким образом, начинающие атлеты сначала осваивают один способ выполнения упражнения, а затем другой.

Тренер всегда должен помнить, что во время разучивания техники выполнения классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. "При выполнении упражнений со штангой нельзя допускать больших напряжений. Разучивать технику полезно со снарядом среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается. Как сильные, так и слабые раздражители не являются оптимальными, наиболее выгодными при формировании условного рефлекса. Только средние отягощения могут обеспечивать успешное закрепление эффективных форм движения в структуре упражнения и способствовать лучшему развитию специальных

физических качеств, которые необходимы при поднимании штанги максимального веса " В конце этапа подготовки желательно проводить соревнования среди новичков на лучшую технику классических упражнений. Проводили мы и в таком порядке: понедельник - приседания, пятница - жим лежа, понедельник - тяга станова. Эти соревнования помогают тренеру выявить эффективность обучения, выявляют ошибки в выполнении техники упражнений, что позволяет вовремя внести коррективы в методику обучения и дополнительно включить упражнения, влияющие на исправление ошибок. Таким образом, главной задачей при написании месячного плана для группы новичков является обучение технике классических упражнений, а также улучшение общей и физической подготовки.

Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги. В связи с тем, что в этом периоде очень трудно определить истинный предел новичка, то планы пишутся в килограммах от минимального веса, который берут за X. Обязательно надо соблюдать вариативность, как внутри недели, так и в месячном цикле.

**Примерное распределение нагрузки в недельных циклах подготовительного периода при 3-х тренировках.**

Дни недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Понедельник	Средняя	Большая	Средняя	малая	Большая
Среда	Малая	Малая	Малая	большая	Средняя
Пятница	Средняя	Средняя	Большая	средняя	большая

В связи с тем, что в неделю проводится 3 тренировки, то вариативность будет не столь велика как при 4 или 5 тренировках в неделю. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из классических упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

Для учебно-тренировочных групп.

В планах разрядников, так же как и в планах для новичков объем произведенной работы определяется по КПШ. Но здесь уже разделяем КПШ в соревновательных упражнениях от КПШ в подкачке и подсобных упражнениях.

При трех разовой тренировке в неделю упражнения распределяем следующим образом:

<b>Понедельник</b>	<b>Среда</b>	<b>Пятница</b>
Приседания	Жим	Приседания
Жим	Тяга	Жим

Приседания надо делать 2 раза в неделю, чтобы была возможность в начале недели делать приседания интенсивные с 2х-3х разовыми подъемами, а в конце недели объемные с подъемами от 4 до 6 раз, или наоборот. Жимовые упражнения выполняем на каждой тренировке, потому что мышцы рук и верхнего плечевого пояса успевают восстановиться.

Так как спортсмены разрядники уже в состоянии определить свои максимальные результаты в соревновательных упражнениях, дозировка нагрузки пишется в процентах. При написании плана для разрядников этот вариант является наилучшим, потому что в группе могут заниматься спортсмены разных разрядов и естественно разных весовых категорий. Поэтому при одинаковых процентах нагрузки все они будут тренироваться с разными весами.

Естественно, что при написании плана на группу спортсменов нельзя предусмотреть

индивидуальные качества, поэтому каждому спортсмену даются добавочные упражнения на ту или иную отстающую группу мышц.

Основной задачей этой группы спортсменов является дальнейшая работа над освоением техники классических упражнений и развитии силы. Все планы состоят из 2-4 недельных блоков. То есть, зная, когда у занимающихся в этой группе будут соревнования, можно отсчитать назад 3 месяца и вставить необходимые блоки.

Первая неделя, первого плана как бы втягивающаяся в нагрузку. Две большие тренировки (по КПШ) в понедельник и пятницу и одна маленькая в среду при небольших процентах, максимум 75%. В следующих неделях увеличивается количество 80 - 85% весов. При обязательных разминочных 50 - 60 - 70 процентных весах основная работа спортсменов будет на 80 процентах и выше.

За 3-3,5 недели до соревнований для спортсменов разрядников обязательно надо сделать "проходку" во всех 3-х соревновательных упражнениях. Это поможет планировать начальные подходы на предстоящих соревнованиях. Последние 2 недели перед соревнованиями мы "разгружаем" спортсменов, убавляем объем нагрузки по КПШ и по интенсивности (убавляем проценты). Мы исходим из того, что если спортсмен за 2-2,5 месяца тренировок не накопил силы для поднятия личных рекордных весов, то за последние 1-2 недели до соревнований сильнее уже не станет. А вот растратить силу, нервную энергию вполне может. В этот период тренировок, когда спортсмен вышел на пик спортивной формы, очень важно удержать спортсмена от его естественного желания поднимать 90% веса и выше. Задача тренера убедить спортсмена сохранить эту жажду желая подъема максимальных и субмаксимальных весов для предстоящего соревнования. Искусство тренера и состоит в том, чтобы вывести спортсмена на высший пик спортивной формы именно в нужное время.

#### Для групп спортивного совершенствования.

Примерное распределение месячной нагрузки в недельных циклах подготовительного периода будет следующим:

<b>Тренировочные дни</b>	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	<b>5 НЕДЕЛЯ</b>
Понедельник	Средняя	Большая	Большая	Средняя	Средняя
Среда	Большая	Средняя	Малая	Малая	Большая
Пятница	Средняя	Большая	Большая	Большая	Большая
Суббота	Малая	Малая	Малая	Малая	Средняя

В отличие от планирования группы разрядников (учебно - тренировочная группа), где объем нагрузки определяется по КПШ за тренировку, неделю, месяц и год, в группе спортсмен совершенствования этого уже недостаточно. Необходимо знать общее количество кг (тоннаж) и какой средний вес штанги, как в каждом соревновательном упражнении, так и общий за тренировку, неделю и месяц. За объем специальной нагрузки в пауэрлифтинге, так же как и в тяжелой атлетике принимается количество килограммов (тонн), поднятых в упражнении или в упражнениях за тренировку, неделю, месяц, год. Объем тренировочной нагрузки в килограммах определяется путем умножения поднимаемого веса на количество подъемов. Например: 220кг X 3раза X 5 подходов = 3300кг. Если сложить тренировочные объемы всех упражнений, которые выполнялись на тренировке, определим общий объем за тренировку.

Абсолютная интенсивность это среднетренировочный вес штанги в килограммах.

Относительная интенсивность - среднетренировочный вес штанги в процентах к максимальному достижению в соответствующем упражнении.

Рациональное распределение месячной нагрузки по объему и интенсивности в недельных циклах имеет важное значение.

Интенсивность тренировочной нагрузки в подготовительных и соревновательных

циклах не должна быть постоянной, она также как КПШ и объем должна варьироваться. Так для того, чтобы повысить интенсивность надо увеличить количество подъемов штанги 85-90% весов, при этом уменьшив количество подъемов до 3-1 в подходе, что незамедлительно приведет к уменьшению общего объема. И наоборот, если уменьшить интенсивность за счет увеличения подъемов 65-75% весов, поднимая их по 6-4 раза, то увеличится объем в килограммах.

Так же важным критерием интенсивности нагрузки в тренировках является количества подъемов штанги субмаксимальных и максимальных (то 90 до 100%) весов в приседаниях, жиме лежа и тяге становой.

При 4-х разовой тренировки в неделю распределение упражнений в недельном цикле примерно такой:

ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	ПЯТНИЦА	СУББОТА
Приседания	Тяга	Жим лежа	Тяга
Жим лежа	Жим лежа	Приседания	Жимовые упр- я
Приседания	Тяга	Жим лежа	Тяга
О Ф П	Подсобные упр - я	О Ф П	Подсобные упр - я

Хочу сразу предупредить, что это примерное распределение, в котором бывают отклонения и даже значительные. Но когда планируется в тренировке 2 приседания или 2 жима лежа, то первые приседания (жим лежа) делаются в основном на 80 - 85% по 2 - 3 подъема в 5 - 7 подходах в зависимости от планируемой нагрузки. Вторые приседания (жим лежа) делаются с весами 70 - 75% по 3 - 5 раз в подходе.

Если в тренировку планируется 2 упражнения на тягу, то они обязательно разного характера и с разной направленностью, например: первым упражнением может быть отработка срыва штанги с помоста (тяга стоя на подставке), а вторым упражнением отработка заключительной фазы (тяга с плитов). Или другой пример: первое тяга до колен, второе - тяга становая. Но обязательно между этими упражнениями делаем жимовое упражнение.

Один раз в неделю по средам, планирую так называемую "пирамиду", это когда спортсмен с 50% веса доходит до 80 - 85% , увеличивая в каждом подходе вес штанги на 5 - 10%, потом снижается вниз. Например:

- вариант 1** - 50% 8рх1п, 55% 7рх1п, 60% 6рх1п, 65% 5рх1п, 70% 4рх1п, 75% 3рх2п, 80% 2рх2п, 85% 1рх2п, 80% 2рх2п, 75% 3рх2п, 70% 4рх1п, 65% 5рх1п, 60% 6рх1п, 55% 7рх1п, 50% 8рх1п (81 подъем);
- вариант 2** - 50% 6рх1п, 60% 6х1п, 70% 5х1п, 75% 4х2п, 80% 3рх2п, 85% 2рх2п, 75% 3рх2п, 70% 5рх1п, 60% 7рх1п, 50% 8рх1п (61 подъем);
- вариант 3** - 50% 7рх1п, 55% 6рх1п, 60% 5рх1п, 65% 4рх1п, 70% 3рх2п, 75% 2рх2п, 80% 1рх3п, 75% 2рх2п, 70% 4рх1п, 65% 6рх1п, 60% 8рх1п, 55% 10рх1п, 50% 12рх1п (79 подъемов)

И таких вариантов можно делать много, в зависимости от задач подготовки, эта "пирамида" так же варьируется от 40 до 90 подъемов. Не рекомендуется делать "пирамиду" в соревновательном периоде.

Большое внимание уделяем грудным мышцам, упражнения на накачку грудных мышц делаем сразу после второго жима лежа.

Основная тренировочная работа идет на 80 процентных весах, при обязательных 50%, 60%, и 70 процентных разминочных весах.

Бывает, что спортсмен пришел на тренировку уже уставшим, и он не в состоянии выполнить те проценты, которые указаны в плане. Тогда убавляем на 5% вес штанги, но стараемся выполнить количество подъемов и подходов, запланированных в плане на этот день или, оставляя эти проценты, убавляем количество подъемов в подходе, но тогда добавляем количество подходов до запланированного КПШ в данном упражнении. Но



чаще спортсмены просят разрешения добавить проценты, и если это далеко до соревнований я разрешаю это сделать с условием, что количество подъемов в подходах будет сохранено. Например: по плану надо присесть 80% по 3 раза в 5 подходах. После второго подхода спортсмен просит разрешения добавить 5%. Я разрешаю, но с условием, что он на 85% сделает оставшиеся 3 подхода по 3 раза. А если он не сможет сделать хотя бы 1 подъем, то снова ставит вес равный 80 процентам и будет делать все сначала. Это жесткое условие, но оно заставляет спортсмена реально взвешивать свои возможности. Одни сразу отказываются от попытки добавить вес, другие добавляют и выкладываются до последнего. Очень полезно в это время снимать все подходы к штанге на видеокамеру, с обязательным просмотром видеоматериала со спортсменами.

## **6. Контрольно-переводные нормативы**

### **6.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

При оценке специальной физической подготовки спортсмену дается 5 попыток-подхода для выполнения каждого упражнения. Все попытки оцениваются тренером и двумя судьями-спортсменами из этой же группы, а в случае начинающих спортсменов старшими товарищами из УТГ, ГСС или ГВСМ. Оценка попытки происходит как на соревнованиях.

Величины отягощения для проведения тестирования следует использовать в пределах 80 - 90% от повторного соревновательного максимума (в экипировке или без нее, в зависимости от специализации или уровня подготовки спортсмена), с тенденцией повышения отягощения при росте мастерства спортсмена.

Оценка подготовки спортсмена в СФП осуществляется по следующим параметрам:

6.1.1. Для всех учебных групп:

#### **ПРИСЕДАНИЕ.**

1. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. 2. Съём штанги со стоек. 3. Положение спины и расстановка ног. 4. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. 5. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. 6. Величина углов в этих суставах.

7. Вставание из подседа. 8. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. 9. Фиксация. 10. Выполнение команд судьи. 11. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **ЖИМ ЛЁЖА.**

1. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. 2. Расстановка ног. 3. Ширина хвата. 4. Положение туловища на скамье. 5. Опускание и остановка штанги на груди. 6. Жим от груди. 7. Фиксация. 8. Выполнение команд судьи. 9. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **ТЯГА.**

1. Стартовое положение. 2. Расстановка ног. 3. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. 4. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. 5. Разновидности старта (динамический, статический). 6. Дыхание во время выполнения упражнения.

7. Съём штанги с помоста. 8. Работа мышц разгибателей ног и туловища. 9. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. 10. Выполнение команд судьи.

6.1.2. Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования групп

**ПРИСЕДАНИЕ.**

- 1.Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. 2.Техника подведения рук под гриф штанги.
- 3.Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.
- 4.Вставание из подседа. 5.Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.
- 6.Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях.
- 7.Ритмовая структура приседаний. 8.Фиксация. 9.Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.**

- 1.Подъём штанги от груди.2. Положение рук, ног и туловища на старте. 3.Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. 4.Направление, амплитуда и скорость опускания. 5.Положение звеньев тела перед началом жима.
- 6.Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. 7.Ритмовая структура жима лёжа. 8.Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.
- 9.Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.**

- 1.Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. 2.Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. 3.Наиболее рациональное расположение звеньев тела. 4.Ритмовая структура тяги. 5.Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. 6.Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

## 6.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НОРМАТИВЫ

### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### ЮНОШИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	- не менее 8 раз – «3» - не менее 10 раз – «4» - не менее 12 раз – «5»	16
	Сгибание рук в висе на перекладине	- не менее 3 раз – «3» - не менее 4 раз – «4» - не менее 5 раз – «5»	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	- не менее 12 раз – «3» - не менее 14 раз – «4» - не менее 16 раз – «5»	
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	- не менее 64см – «3» - не менее 66см – «4» - не менее 68см – «5»	
	Прыжок в длину с места	- не менее 130см – «3» - не менее 135см – «4» - не менее 140см – «5»	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	- касание – «1» - отсутствие касания – «0»	

**ДЕВУШКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	- не менее 5 раз – «3» - не менее 6 раз – «4» - не менее 7 раз – «5»	16
	Сгибание рук в висе на низкой перекладине	- не менее 7 раз – «3» - не менее 8 раз – «4» - не менее 9 раз – «5»	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	- не менее 8 раз – «3» - не менее 10 раз – «4» - не менее 12 раз – «5»	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30с	- не менее 6 раз – «3» - не менее 8 раз – «4» - не менее 10 раз – «5»	
	Прыжок в длину с места	- не менее 125см – «3» - не менее 130см – «4» - не менее 135см – «5»	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	- касание – «1» - отсутствие касания – «0»	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**ЮНОШИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с	- не менее 10 раз – «3» - не менее 12 раз – «4» - не менее 14 раз – «5»	16
	Сгибание рук в висе на перекладине	- не менее 6 раз – «3» - не менее 8раз – «4» - не менее 10 раз – «5»	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	- не менее 30раз – «3» - не менее 40 раз – «4» - не менее 50раз – «5»	
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	- не менее 90см – «3» - не менее 92см – «4» - не менее 94см – «5»	
	Прыжок в длину с места	- не менее 160см – «3» - не менее 170см – «4» - не менее 180см – «5»	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	- касание – «1» - отсутствие касания – «0»	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	В соответствии с п.п.6.1.2.: - 3 из 5 попыток – «3» - 4 из 5 попыток – «4» - 5 из 5 попыток – «5»	

## ДЕВУШКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с	- не менее 8 раз – «3» - не менее 10 раз – «4» - не менее 12 раз – «5»	16
	Сгибание рук в висе на низкой перекладине	- не менее 11 раз – «3» - не менее 13раз – «4» - не менее 15 раз – «5»	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	- не менее 20раз – «3» - не менее 30 раз – «4» - не менее 40 раз – «5»	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30с	- не менее 10раз – «3» - не менее 15 раз – «4» - не менее 20 раз – «5»	
	Прыжок в длину с места	- не менее 145см – «3» - не менее 150см – «4» - не менее 155см – «5»	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	- касание – «1» - отсутствие касания – «0»	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	В соответствии с п.п.6.1.2.: - 3 из 5 попыток – «3» - 4 из 5 попыток – «4» - 5 из 5 попыток – «5»	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

## ЮНОШИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 12 с	- не менее 12 раз – «3» - не менее 14 раз – «4» - не менее 16 раз – «5»	16
	Сгибание рук в висе на перекладине	- не менее 10 раз – «3» - не менее 12 раз – «4» - не менее 14 раз – «5»	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	- не менее 30раз – «3» - не менее 40 раз – «4» - не менее 50раз – «5»	
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	- не менее 100см – «3» - не менее 102см – «4» - не менее 104см – «5»	
	Прыжок в длину с места	- не менее 200см – «3» - не менее 210см – «4» - не менее 220см – «5»	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	- касание – «1» - отсутствие касания – «0»	

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	В соответствии с п.п.6.1.2.: - 3 из 5 попыток – «3» - 4 из 5 попыток – «4» - 5 из 5 попыток – «5»
------------------------	------------------------------------	--

**ДЕВУШКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 12 с	- не менее 15 раз – «3» - не менее 16 раз – «4» - не менее 17 раз – «5»	16
	Сгибание рук в висе на низкой перекладине	- не менее 18 раз – «3» - не менее 19 раз – «4» - не менее 20 раз – «5»	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	- не менее 22 раз – «3» - не менее 32 раз – «4» - не менее 42 раз – «5»	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30с	- не менее 11 раз – «3» - не менее 16 раз – «4» - не менее 26 раз – «5»	
	Прыжок в длину с места	- не менее 175см – «3» - не менее 180см – «4» - не менее 185см – «5»	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	- касание – «1» - отсутствие касания – «0»	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	В соответствии с п.п.6.1.2.: - 3 из 5 попыток – «3» - 4 из 5 попыток – «4» - 5 из 5 попыток – «5»	

*Примечание: Для женщин и мужчин спортсменов в.к 105,120, св.120кг нормативы ОФП могут быть снижены на 10-25%.*

**7. Примечание**

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	2
2.	Штанга для пауэрлифтинга (400-600кг)	комплект	6
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магнезница	штук	2

5.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 50 кг	пара	12
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	комплект	2
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка для жим лежа	штук	4
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	2

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Пояс пауэрлифтерский	штук	16
2.	Тяги(брезентовые лямки)	пар	16
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	16
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	16
5.	Спец. Экипировка (для УТГ4 ГСС, ГВСМ) жим. майка, комб. для приседа, комб. для тяги, коленные бинты, кистевые бинты	комплект	7

## 8. Информационное обеспечение

### Список использованной литературы:

1. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих пауэрлифтеров // Олимп, 2-3 1999г.
2. Шейко Б.И. «Пауэрлифтинг»
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730  
"Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)
4. Мин. Образования РФ. Оценка качества под-ки выпускников по физ. культуре//Дрофа/Москва, 2002г.
5. Сажаяев А.Л. Тренировки для начинающих спортсменов //Москва. Мир силы №4, 2006г.
6. Сажаяев А.Л. тактика в пауэрлифтинге //Москва. Железный мир №6 2008г.
- 7.Бычков А.Н.Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Пауэрлифтинг(силовое троеборье).//Красноярск.2011г.
- 8.Приказ Минспорта России от 21.02.2013 N 73 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика"(Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28451)
- 9.М.Т.Лукьянов, А.И.Фаламеев "Тяжелая атлетика для юношей"// ФиС. Москва 1969.
10. С. Г. Шантаренко. Технические правила пауэрлифтинга (Утверждены Президиумом Федерации пауэрлифтинга России и соответствуют изданию IPF TECHNICAL RULES BOOK, January 2013)//Красноярск 2013г.

### Интернет ресурсы

1. <http://www.powerlifting-ipf.com/> Международная федерация пауэрлифтинга/International powerlifting federation (IPF)
2. <http://www.europower.org/>  
Европейская федерация пауэрлифтинга/European powerlifting federation (EPF)
3. <http://www.russia-pf.ru/f/index.php> .Федерация пауэрлифтинга России
4. <http://torpedo74.ru/palace/#content>. Федерация пауэрлифтинга Челябинской области
5. <http://vk.com/club22171716> Группа Федерация пауэрлифтинга Челябинской области в социальной сети