

УТВЕРЖДЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 3 от 22.11. 2017г.  
приказ № 130 от 22.11. 2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДОД ДЮСШ го г. Кумертау РБ  
С.А. Андрушин  
« 22 » 11 2017г.



## РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Срок реализации программы: от 1 года до 12 лет

Год составления программы: 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для ДЮСШ по пауэрлифтингу составлена на основе нормативно-правовых документов Министерства образования и государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу для детско-юношеской школы (далее - ДЮШС), разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325);
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (утверждено приказом Госкомспорта СССР от 09.04.1987 г. №228);
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «пауэрлифтинг», приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.);
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
9. Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту);
10. Действующие правила соревнований по пауэрлифтингу.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десяток человек.

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — сила + *lift* — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

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

Если вы задумали укрепить свое здоровье, если хотите стать хотя бы чуть-чуть сильнее, то непременно подружитесь с пауэрлифтингом. Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Поэтому, не имея идеальных данных, при упорном занятии пауэрлифтингом вы не только сможете победить самого себя — прежде слабого, худосочного или тучного, но и преодолеть путь от новичка до чемпиона. Попробуйте преодолеть собственную слабость, неразвитость и будьте уверены: скоро у вас появится вкус к маленьким победам не только над самим собой, но и над сильными соперниками, на которых вы ранее могли смотреть только "снизу вверх".

Итак, попробуйте сделать первый шаг!

Этим видом спорта никогда не поздно заняться как мужчинам, так и женщинам, юношам и девушкам.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

**Образовательные задачи:**

- Ø изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
- Ø изучение основ анатомии и физиологии;
- Ø изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
- Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

**Развивающие задачи:**

- Ø развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- Ø развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- Ø формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- Ø обучение основным приемам техники пауэрлифтинга.

**Воспитательные задачи:**

- Ø воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Ø расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: спортивно-оздоровительным группам, группам начальной подготовки, учебно-тренировочным группам и группам спортивного совершенствования, что дает возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой.

Перед спортивными школами ставятся следующие задачи:

1. На этапе СОГ и начальной подготовки – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
2. На тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, профилактика вредных привычек и правонарушений;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. План подготовки утверждается директором спортивной школы на основании решения тренерского совета.

### *Этапы спортивно-оздоровительной группы (СОГ) и начальной подготовки (НП).*

На этапы СОГ и НП принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Учебно-тренировочный этап (УТГ)* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)* формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
1	2	3	4	5	6
СОГ	Весь период	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
НП	1	11	15	6	ОФП
НП	2-3	12	15	9	3ю
УТГ	1-2	13	12	12	1-2ю
УТГ	3	14	10	15	1-3р
УТГ	4-5	14	10-8	18	1-3р
СС	1-2	15	6	24	КМС Подтверждение ежегодно

**Переводные нормативы по пауэрлифтингу.**

**Мужчины.**

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I разряд</b>	<b>II разряд</b>	<b>III разряд</b>	<b>I юн. разряд</b>	<b>II юн. разряд</b>	<b>III юн. разряд</b>
43.0	-	-	-	-	-	-	195.0	180.0	165.0
53.0	-	-	400.0	325.0	282.5	260.0	232.5	215.0	195.0
59.0	620.0	555.0	445.0	362.5	315.0	290.0	260.0	240.0	212.5
66.0	692.5	620.0	495.0	402.5	350.0	320.0	287.5	257.5	227.5
74.0	762.5	680.0	522.5	440.0	385.0	352.5	317.5	280.0	247.5
83.0	825.0	732.5	567.5	482.5	422.5	387.5	352.5	307.5	277.5
93.0	870.0	772.5	595.0	520.0	465.0	412.5	382.5	340.0	307.5
105.0	910.0	795.0	630.0	552.5	500.0	460.0	397.5	355.0	330.0
120.0	942.5	815.0	672.5	600.0	530.0	497.5	422.5	372.5	347.5
120+	965.0	840.0	720.0	617.5	545.0	510.0	455.0	390.0	372.5

**Женщины.**

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I разряд</b>	<b>II разряд</b>	<b>III разряд</b>	<b>I юн. разряд</b>	<b>II юн. разряд</b>	<b>III юн. разряд</b>
43.0			232.5	175.0	150.0	137.5	122.5	112.5	97.5
47.0	362.5	287.5	252.5	190.0	165.0	150.0	135.0	122.5	105.0
52.0	400.0	315.0	280.0	210.0	182.5	167.5	147.5	135.0	117.5
57.0	430.0	342.5	302.5	227.5	200.0	182.5	162.5	147.5	127.5
63.0	470.0	375.0	327.5	252.5	220.0	202.5	180.0	162.5	142.5
72.0	500.0	400.0	357.5	285.0	247.5	227.5	202.5	182.5	157.5
84.0	530.0	435.0	395.0	327.5	285.0	260.0	220.0	205.0	177.5
84+	545.0	460.0	412.5	352.5	320.0	285.0	235.0	217.5	192.5

### **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 течение 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 края (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 СС.

5. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

### **Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки.**

#### Спортивно-оздоровительный:

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### Начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

#### Учебно-тренировочный:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта.
4. Освоение теоретического раздела программы.

#### Спортивного совершенствования:

1. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
2. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно-технических показателей.
4. Результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

## 2.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Продолжительность учебного года 52 недели строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель в условиях подготовки спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

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

Планирование учебно-тренировочных занятий для начальной подготовки должно быть подчинено задачам обучения и всестороннего физиологического развития. Учебно-тренировочный процесс в группах: учебно-тренировочных, спортивного совершенствования планируется в зависимости от количества главных и ответственных соревнований. Варианты построения учебно-тренировочного процесса: подготовительный № 1, соревновательный № 1, подготовительный № 2, соревновательный № 2, переходный (период самостоятельной работы). Подготовительный № 1, соревновательный № 1, переходный № 1, подготовительный № 2, соревновательный № 2, переходный № 2.

Учебным планам предусматриваются теоретические и практические занятия, задача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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.

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.

Может быть, один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев. Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

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;
- учётная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учёту:

- журнал учёта групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;
- дневники тренировки спортсменов;
- протоколы соревнований.

### **Учебный план для групп СОГ и НП.**

#### Подготовительный период.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к более высоким нагрузкам соревновательного периода, подготовка морально-волевых и физических качеств, теоретическая подготовка.

Общие средства: упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, скамейка, гимнастическая стенка) упражнения с предметами (резина, гантели, гири), другие виды спорта (плавание, спортивные игры).

Специальные средства: соревновательные упражнения (жим, тяга, приседания), упражнения на специальных тренажерах.

#### Соревновательный период.

Задачи: специальная подготовка к соревнованиям и участие в них, приобретение соревновательного опыта, развитие и совершенствование волевых качеств, техники и тактики выполнения соревновательных упражнений.

Средства: те же, что и в подготовительном периоде. В восстановительном микроцикле (упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, пешие походы, плавание и др.).

#### Переходный период.

Задачи: снизить специальную психологическую нагрузку, полученную в соревнованиях, поддерживать достигнутый уровень общей и специальной физической подготовленности, укрепление здоровья.

Средства: активный отдых с применением средств общей физической подготовки, специальная физическая подготовка.

### **Учебный план для остальных групп.**

#### Подготовительный период № 1.

Цель: обеспечить полноценную готовность к основным соревнованиям, создать предпосылки для приобретения спортивной формы или ее восстановления.

Мезоструктура подготовительного периода:

1 МЗЦ – втягивающий, характеризуется плавной тенденцией интенсивности на фоне значительных величин объема тренировочной работы.

2 МЗЦ – базовой – основная нагрузка (ОФП 3/1, СФП 1/3).

3 МЗЦ – контрольно-товарищеские встречи, неофициальные соревнования.

4 МЗЦ – шлифовочный – исправление ошибок.

5 МЗЦ – предсоревновательный (СФП 3/1, ОФП 1/3). Обеспечение освоения техники и тактики в том виде, в каком она применяется в соревнованиях.

Задачи: значительное повышение аэробных возможностей и на их основе – совершенствование технико-тактического мастерства.

#### Соревновательный период № 1.

Задачи: выяснение степени готовности (технико-тактическая, физическая, морально-волевая подготовленность, работоспособность); освоение больших соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта, контрольная проверка готовности в условиях ответственных соревнований.

В соответствии с задачами периода планируются его этапы и ранг соревнований.

1 микроцикл (нумерация условная) – проводятся контрольные тесты по ОФП и СФП.

2 микроцикл – турнир тренировочного характера, в котором участвуют спортсмены равной или низкой квалификации.

3 микроцикл – разгрузочно-восстановительный.

4 микроцикл – официальный турнир, участвуют спортсмены равной квалификации.

5 микроцикл – разгрузочно-восстановительный.

6-7 микроцикл – непосредственная подготовка к главным соревнованиям периода.

8 микроцикл – ответственные соревнования, в которых выявляется уровень технико-тактического мастерства, его работоспособность, а значит и эффективность предшествующей подготовки.

#### Подготовительный период № 2.

Основная задача: дальнейшее повышение технико-тактического мастерства и функциональной подготовленности троеборцев до уровня, обеспечивающего успешное выступление в главных соревнованиях года. На основании анализа предшествующей тренировочной и соревновательной деятельности, достигнутого уровня технической, физической, морально-волевой подготовленности, в работоспособности выявляются сильный и слабые места, в подготовку спортсмена вносятся коррективы на заключительный этап подготовки.

#### Соревновательный период № 2.

На его конец планируются главные соревнования года. Основные задачи: стабилизация достигнутого уровня спортивной формы и подведение к ее пику. В ходе соревнований рекомендуется широко применять восстановительные мероприятия. После основных соревнований года рекомендуется провести этап оздоровительно-восстановительной направленности продолжительностью 3-4 недели.

#### Переходный период.

Задачи: переход к новому циклу тренировки, создание предпосылок для сохранения определенного уровня тренированности, обеспечение активного отдыха за счет применения разнообразных упражнений из других видов спорта, снятие напряжений после соревнований.

Частные задачи: 1. Анализ результатов прошедшего сезона и планирование нового. 2. Устранение технико-тактических недостатков.

Нагрузка – уменьшается, но не до нуля, ориентировка – на желание спортсмена.

## Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.

№ РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
	СОГ	НП		УТГ			СС
		1	2-3	1-2	3	4-5	
1. Общая физическая подготовка	90	90	140	140	176	213	250
2. Специальная физическая подготовка	50	50	100	94	127	150	174
3. Техничко-тактическая, психологическая подготовка	130	130	170	250	329	411	609
4. Соревновательная подготовка	20	20	26	32	32	40	48
5. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	16	20
6. Контрольно-переводные испытания	10	10	10	12	12	10	8
7. Теоретическая подготовка	6	6	10	16	16	17	44
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	60	67	83
9. Медицинское обследование	6	6	12	12	12	12	12
<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

№ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
	СОГ	НП		УТГ			СС
		1	2-3	1-2	3	4-5	
1. Общая физическая подготовка	29	29	30	24	24	23	22
2. Специальная физическая подготовка	16	16	21	15	16	16	14
3. Техничко-тактическая подготовка	41	41	36	40	42	44	49

### Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+	+	+
Сила			+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+			

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований).**

Виды соревнований	Этапы соревнований						
	СОГ	НП		УТГ			СС
		1	2-3	1-2	3	4-5	
Контрольные	1	2	3	3	3	3	3
Основные	1	1	2	2	3	3	3
Главные	1	1	2	2	2	2	4

**Переводные нормативные требования по годам обучения на этап спортивного совершенствования.**

ПОКАЗАТЕЛИ	Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год		2 год	
	прием	перевод	прием	перевод
<b>ОФП</b>				
1. Бег - 60 м. (сек)	8,4	8,2	8,0	7,8
2. Подтягивание в висе (раз)	13	14	15	17
3. Сгибание и разгибание рук в упоре с весом 15 кг. (раз)	20	20	22	24
<b>СФП</b>				
1. Приседание со штангой, равной своему весу +10 кг. (раз)	10	15	15	15
2. Жим штанги под углом 45 гр. равной своему весу (раз)	5	7	7	9
3. Жим гантелей левой (правой) рукой 30 % от своего веса (раз)	5	6	6	7
4. Наклоны со штангой в руках собственного веса + 20 кг. (раз)	5	6	6	7

**План-схема годового цикла подготовки.  
Спортивно - оздоровительный этап.**

№	Содержание	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
			Подготовительный период						Соревновательный период			Переходный период		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Физическая подготовка: ОФП 1 Строевые упражнения 2 ОРУ 3 Упр-я на гимнастических снарядах 4 Плавание 5 Спортивные и подвижные игры 6 Пешие прогулки и походы (лыжи)	<b>90</b>	7	8	7	8	8	4	7	7	4	10	10	10
	СФП Имитационные упр-я 2. Упр-я в самостраховке и страховке партнера 3. Воспитание физического качества-силы 4. Специально-подготовительные упр-я 5. Упр-я с отягощениями (гантели, гриф)	<b>50</b>	4	4	6	7	5	4	4	4	4	2	2	4
	Соревновательная подготовка	<b>20</b>	4					4	4	4	4			
	Контрольно-переводные испытания	<b>10</b>		4							6			
	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	1		1	1	1		1	1				
	Технико-тактическая подготовка 1. Приседание с отягощением 2. Жим грифа лежа на скамье 3. Тяга станова	<b>130</b>	12	10	12	10	10	14	10	10	6	12	14	12
	Медицинское обследование	<b>6</b>	2				2				2			
	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

**План-схема годовичного цикла подготовки.  
Этап начальной подготовки 1 год обучения.**

№	Содержание	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
			Подготовительный период						Соревновательный период			Переходный период		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Физическая подготовка: ОФП 1 Строевые упражнения 2 ОРУ 3 Упр-я на гимнастических снарядах 4 Плавание 5 Спортивные и подвижные игры 6 Пешие прогулки и походы (лыжи)	<b>90</b>	7	8	7	8	8	4	7	7	4	10	10	10
	СФП Имитационные упр-я 2. Упр-я в самостраховке и страховке партнера 3. Воспитание физического качества-силы 4. Специально-подготовительные упр-я 5. Упр-я с отягощениями (гантели, гриф)	<b>50</b>	4	4	6	7	5	4	4	4	4	2	2	4
	Соревновательная подготовка	<b>20</b>	4					4	4	4	4			
	Контрольно-переводные испытания	<b>10</b>		4							6			
	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	1		1	1	1		1	1				
	Технико-тактическая подготовка 1. Приседание с отягощением 2. Жим грифа лежа на скамье	<b>130</b>	12	10	12	10	10	14	10	10	6	12	14	12
	Медицинское обследование	<b>6</b>	2				2				2			
	Общее количество часов	<b>312</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>







**План-схема годовичного цикла подготовки.  
Этап учебно-тренировочный подготовки 3 года обучения.**

№	Содержание	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
			Подготовительный № 1			Соревновательный № 1			Подготовительный № 2		Соревновательный № 2			Переходный
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Физическая подготовка: ОФП 1 ОРУ 2 Упр-я на гимнастических снарядах 3 Плавание 4 Спортивные и подвижные игры 5 Пешие прогулки и походы (лыжи)	<b>176</b>	14	16	16	14	14	14	16	16	14	14	14	14
	СФП 1. Имитационные упр-я 2. Упр-я в самостраховке 3. Воспитание физического качества-силы 4. Специально-подготовительные упр-я 5. Упр-я с отягощениями (гантели, гриф)	<b>127</b>	12	12	11	11	12	12	11	11	11	12	12	
	Соревновательная подготовка	<b>32</b>	1	2	2	4	4	4	1	2	4	4	4	-
	Контрольно-переводные испытания	<b>12</b>	4							4				4
	Теоретическая подготовка	<b>16</b>	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
	Медицинское обследование	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Инструкторская и судейская практика	<b>16</b>	-	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	-
	Восстановительные мероприятия	<b>60</b>	5	5	6	4	4	4	4	5	4	5	5	9



**План-схема годового цикла подготовки.  
Этап учебно-тренировочный подготовки 4-5 года обучения.**

№	Содержание	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
			Подготовительный № 1			Соревновательный № 1		Подготовительный № 2		Соревновательный № 2			Переходный	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Физическая подготовка: ОФП 1 ОРУ 2 Упр-я на гимнастических снарядах 3 Плавание 4 Спортивные и подвижные игры 5 Пешие прогулки и походы (лыжи)	<b>213</b>	17	17	18	18	17	17	17	18	18	18	18	20
	СФП 1. Имитационные упр-я 2. Упр-я в самостраховке 3. Воспитание физического качества-силы 4. Специально-подготовительные упр-я 5. Упр-я с отягощениями (гантели, гриф)	<b>150</b>	13	13	15	14	13	13	13	14	14	14	14	-
	Соревновательная подготовка	<b>40</b>	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	-
	Контрольно-переводные испытания	<b>10</b>	2							4				4
	Теоретическая подготовка	<b>17</b>	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
	Медицинское обследование	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Инструкторская и судейская практика	<b>16</b>	-	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	-
	Восстановительные мероприятия	<b>67</b>	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	8







### Индивидуальный план подготовки (этап СС).

Содержание		Общее количество за год	Месяцы подготовки: сен., окт., нояб...
Участие в Российских соревнованиях	Наименование и даты Планируемый результат Реальный результат Кол-во соревновательных дней, часов		
Участие в международных соревнованиях	Наименование и даты Планируемый результат Реальный результат Кол-во соревновательных дней, часов		
Прохождение учебно-тренировочных сборов	Всероссийские ДСО и ведомств Кол-во дней, часов		
Учебно-тренировочная работа	Кол-во часов по САГ Кол-во часов восстановительного и активного отдыха Кол-во часов по ОФП Кол-во часов теоретических занятий Общее кол-во часов		
Врачебный контроль	Кол-во часов		
Педагогический контроль	Кол-во часов		
Разделы подготовки	Основные задачи совершенствования спортивного мастерства		
Технико-тактическая			
Физическая			
психологическая			

## План теоретической подготовки.

№ Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1. Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура – средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов и званий	СОГ НП УТГ СС
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга	История становления и развития пауэрлифтинга	СОГ НП
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека	Систематические занятия физическими упр-ми, как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Совершенствование функций мышечной, дыхательной систем под воздействием физических упр-й. Влияние занятий спортом и физкультурой на нервную систему.	СОГ НП УТГ СС
4. Гигиенические знания и навыки, питание, режим спортсменов	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами и т.д. Гигиеническое значение водных процедур.	СОГ, НП и УТГ
5. Основы техники и тактики пауэрлифтинга	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Основные технические действия. Значение способов тактической подготовки. Классификация и терминология техники силового троеборья	СОГ НП УТГ
6. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.	СОГ, НП и УТГ
7. Специальная физическая подготовка	Специальная физическая и ее место в тренировке. Направленность ОФП и СФП.	УТГ, СС
8. Морально-волевая подготовка	Характеристика морально-волевых качеств спортсмена.	СОГ НП УТГ
9. Правила соревнований	Весовые категории троеборцев. Продолжительность соревновательного упражнения (жим, тяга, приседание), оценка упражнений, запрещенные приемы.	СОГ, НП, УТГ
10. Планирование спортивной тренировки	Понятие о планировании. Цели и задачи планирования.	УТГ, СС
11. Основы методики обучения и тренировки	Последовательность изучения основных технических действий – жим, приседание, тяга. Схема изучения основных упражнений. Возможные ошибки при изучении технических действий.	СС
12. Предупреждение травм, оказание первой помощи	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины и профилактика. Оказание первой помощи (до врача).	УТГ, СС
13. Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.	СС





### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

**(для всех учебных групп)**

##### Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

##### Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Характеристика пауэрлифтинга как спорта. Место и значение его в системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

##### **Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

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

Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других физических качеств. Режимы работ мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение 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 жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный, общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный. Массаж при травмах. Самомассаж.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травмические повреждения, характерные при занятиях с тяжестями, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

##### **Для групп СОГ, НП, УТГ.**

##### Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за волосами, кожей, ногтями и т.д. гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур.

Понятие о заразных болезнях (передача, распространение). Меры личной и общей профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юного спортсмена. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Режим и его роль для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юных спортсменов. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям с тяжестями. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.

### **Методика обучения в пауэрлифтинге.**

#### Для тренировочных групп.

Обучение и тренировка – как единый процесс. Обучение классическим и специально-подготовительным упражнениям. Последовательность излучения силовых упражнений 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 совершенствования спортивного мастерства.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе подготовки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

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

### **Методика тренировки в пауэрлифтинге.**

#### Для групп СОГ, НП и УТГ.

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (средний вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о макроциклах: макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков.

#### Для групп СС.

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

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки.

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

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

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

#### Для всех учебных групп.

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

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

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функционирования деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине нагрузок и интервалов отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты.

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

Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

### **Правил 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.

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.

### **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.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации проведении спортивно-массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся УТ этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упр-й; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Занимающиеся должны уметь составлять комплексы ОРУ и специальных упр-й, обучать пройденным общеразвивающим и специальным упр-ям. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечений учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнования.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь составлять конспекты и провести 2-3 полных урока. Кроме того, занимающиеся должны систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности арбитра. Для учащихся этапа ее итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

## **3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

### **Общая физическая подготовка.**

(для всех учебных групп)

Строевые упражнения: понятие о строе. Рапорт. Выполнение команд. Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Движение руками из различных исходных положений: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания наклонов и поворотов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинистыми движениями, подскоки из различных положений ног, прыжки.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, имитационные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастическая скамейка: сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног.

Канат. Лазание с помощью рук и ног (без помощи ног).

Перекладина. Подтягивание, качи, подъем.

Гимнастическая стенка: в висе – поднимание и опускание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания, лазания, приседание, стоя у стенки – наклоны.

Легкая атлетика. Бег 300 и 400 м., кроссы.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, регби, волейбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры. Игры с бегом, с прыжками, с элементами сопротивления, эстафеты с бегом, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов и др.

Плавание. Плавание на дистанции 25, 50, 200 м., ныряние, прыжки в воду, игры на воде.

### **Специальная физическая подготовка.**

(для всех учебных групп)

Изучение и совершенствование техники силовых упражнений.

1. Приседание со штангой на плечах.

Определение высоты стоек, на которых находится штанга. Стартовое положение: подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способ расположения штанги на плечах, оптимальная ширина хвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Разновидности старта (статистический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Площадь опоры и центр тяжести в седе. Зависимость высоты фиксации штанги в приседе от подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания с весом. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на стойки.

Ошибки при выполнении упражнения и причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

## 2. Жим штанги двумя руками лежа на горизонтальной скамье.

Определение ширины хвата руками за гриф и высоты стоек для выполнения упражнения. Стартовое положение: расположение туловища, головы, ног на скамье. Рациональное принятие стартового положения лопаток и ягодичных мышц. Опорное расположение ступней ног. Направление и скорость движения штанги. Опускание штанги на грудь, фиксация на груди и момент к началу жима штанги от груди. Положение грудной клетки в момент старта. Дыхание при выполнении упражнения.

Ошибки при выполнении жима штанги. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.

## 3. Тяга штанги двумя руками с помоста.

Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте (узкое, широкое). Способы определения ширины захвата. Захват грифа (разносторонний, в «замок»). Положение ног, туловища и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Направление и скорость движения штанги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге. Траектория подъема штанги при движении вверх. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги. Параметры отклонения штанги от вертикали.

Момент фиксации – окончание движения штанги, возврат штанги в исходное положение на помост.

Возможные ошибки и их исправление. Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

## **Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства спортсменов.**

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, и систематизация

Контроль за техникой выполнения упражнения с помощью технических средств.

Критерии технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры при движении штанги, высота подъема, изменение углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы

приложения усилий. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Амплитудные соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге. Целостный и расчлененный методы выполнения классических упражнений.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

**Штанга:**

- жим сидя от груди и из-за головы;
- жим от груди лежа на горизонтальной скамье широким и узким хватом;
- жим силовой в стойке;
- швунг жимовой;
- подъем штанги на грудь в полуприсед;
- подъем штанги на грудь с вися, с подставок;
- тяга с подставок, с вися, стоя на возвышении;
- наклоны со штангой в руках;
- наклоны со штангой на плечах;
- жим штанги ногами в станке;
- прыжки со штангой на плечах и на груди;
- приседания со штангой на одной ноге;
- полуприсед со штангой.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах: в положении старта, на уровне коленей, на высоте начала, середины; в положении приседа и определенных моментов вставания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в вися. Медленное приседание в подсед со штангой. Сочетание упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения. Упоры на закрепленном грифе в различных фазах вставания из подседа: в полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах.

**Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг.):**

- подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой;
- выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно;
- вырывание гири одной и двумя руками;
- бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону;
- жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами.

Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа.

**Упражнения с гантелями (до 12 кг.).**

- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;
- выжимание;

- поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево;
- разведение рук в стороны без поворота и с поворотом туловища;
- повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук;
- приседания, выпады в различных направлениях;
- прыжки с гантелями;
- сгибание и разгибание ног с гантелями, прикрепленными к стопам;
- поднимание и опускание прямых ног;
- движение ногами по кругу.

Упражнения для развития силы мышц:

кости, сгибателей и разгибателей рук; грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц; сгибателей и разгибателей бедра; мышц брюшного пресса; мышц спины.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания.

### **3.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

#### **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Методы врачебно-педагогического контроля:

простые – антропометрия, анамнез (опрос), визуальные наблюдения, измерение ЧСС и артериального давления; сложные – электрокардиография, пульсометрия, тесты и пр.

## **Педагогический контроль.**

1. Этапный – в ходе подготовительного периода
2. Текущий – в тренировочном микроцикле
3. Оперативный – после одного либо серии упражнений (на одном занятии)

Этапный контроль – осуществляется в начале или в конце подготовительного периода. Задача: оценка перманентного (устойчивого) состояния спортсмена в течении длительного промежутка времени (состояния спортивной формы). Контрольно-переводные экзамены (в начале и в конце учебного года).

Текущий контроль – осуществляется в пределах одного микроцикла. Задача: оценка текущего состояния спортсмена после одного либо серии упражнений.

Оперативный контроль – осуществляется в пределах одного занятия, после одного либо серии упражнений. Задача: оценка состояния спортсмена после выполнения однократной нагрузки.

### 3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на это все должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания работоспособности. В этих случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одарение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов

слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений посильного характера.

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

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

Воспитательную работу рекомендуется проводить с учетом принципов спортивной тренировки:

1. Принцип сознательности и активности.

а) формирование сознательного отношения к цели занятий и своему учебному труду. Основой является понимание цели и смысла выполнения работы, педагогу необходимо сообщать занимающимся цели и задачи урока, способы выполнения упр-й, домашние задания;

б) развитие у учеников самостоятельности мышления, контроля за своими двигательными действиями, от занимающихся необходимо добиться: понимания смысла каждого задания (почему надо выполнять упр-е так, а не иначе), оценивать и знать результат своих действий;

в) формирование творческой активности, инициативы (зависит от интереса заданий, от преодоления трудностей).

Методы: внушение, приучение, повторение, анализ собственных движений и движений товарища.

2. Принцип наглядности.

Суть: создание представления об изучаемом движении.

Правила работы педагога:

- определение конкретной задачи
- учет возрастных особенностей
- комплексное использование многообразных средств

В основе зрительные восприятия!

3. Принцип систематичности

Суть: в последовательности применения средств и методов ФБ и регулярности занятий;

- новые задания задаются на ранее усвоенный материал
- непрерывность – регулярное, многократное повторение упр-я
- последовательность: от легкого к трудному; от простого к сложному; от известного к неизвестному.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

Суть: необходимо строить обучение в соответствии с возможностями занимающихся, учет возраста, пола, квалификации.

5. Принцип прогрессирования.

Суть: в повышении требований, постепенно нарастающей трудности.

а) постоянное обновление заданий (становится богаче запас двигательных умений и навыков, легче осваиваются новые упр-я)

## Психологическая подготовка.

1. Общая психологическая подготовка
2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию
3. Психологическая подготовка к конкретному действию

### Общая психологическая подготовка.

Цель: сформировать спортивный характер

Основное направление:

1. Воспитание моральных качеств личности (спортивная этика, честолюбие, коллективизм)
2. Формирование мотивации достижения высокого результата (увлеченность, стремление быть первым)
3. Совершенствование психологических процессов,
  - повышение отчетливости мышечного действия;
  - зрительного внимания;
  - переключения внимания;
  - оперативности мышления;
  - научиться чувствовать своего соперника, предвосхищение его действий;
4. Развитие волевых качеств (целеустремленность, самостоятельность, выдержка, самообладание)

Волевое усилие:

1. Цель
2. Препятствие
3. Преодоление
4. Оценка

Первоначальные препятствия должны быть легкими и постепенно усложняться.

5. Овладение методами саморегуляции, неблагоприятных психических состояний.

### Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Цель: формирование уровня психологической готовности к конкретному соревнованию.

Периоды подготовки к конкретному соревнованию:

- 1 период - от момента получения информации о соревновании до момента жеребьевки
- 2 период - от жеребьевки до момента начала первого выступления
- 3 период - от момента первого выступления до финала

Задачи первого периода:

- собрать максимум информации о соревновании и соперниках (копилки для соперников);
- постановка цели участником соревнования;
- формирование уверенности в достижении цели (внушение уверенности, сравнительный анализ и пр.);
- программирование средств достижения цели;
- моделирование средств решения частных задач для интровертов (закрытый тип личности);
- сохранение нервно-психической свежести к началу соревнований;

Задачи второго периода:

- выработка программы поведения и действия (эстравертов (открытый тип личности) нельзя допускать к просмотру соревнования - успокоить);

- составление программы первого и дальнейшего (проигрыш, победа), выступления;
- сохранение психической свежести.

Задачи третьего периода:

- накопление и переработка информации (сильные и слабые стороны соперников );
- уточнение или изменение программы действия в соревновании (имидж-смена);
- обеспечение отдыха между соревновательными упражнениями.

Психологическая подготовка к конкретному действию.

Цель: максимальная сосредоточенность внимания.

Первый этап - сосредоточение (до начала действия):

1. Мысленное воспроизведение основных моментов предстоящих действий.
2. Полная изоляция от окружающих.

Второй этап - оценка соревновательных действий.

### **.Практические рекомендации (психологическая подготовка).**

Методы повышения надежности соревновательной деятельности.

Анализ ряда исследований показал, что основным методом воспитания эмоциональной устойчивости является целенаправленное, планомерное повышение эмоциогенности учебно-тренировочного процесса. Обобщение тренерского опыта, анализа литературы позволили выявить методы повышения напряженности учебно-тренировочного процесса:

- введение оценки результатов выполнения тренировочных заданий (искусственное занижение оценки),
  - усложнение (ухудшение) условий тренировки,
  - присутствие ответственных лиц, знакомых, близких и вообще зрителей на тренировках,
  - подбор партнеров, находящихся по данным социометрии, в негативных или конфликтных отношениях;
  - повышение мотивации успешного выполнения тренировочных занятий;
  - показ фрагментов видеозаписей крупных соревнований, выступлений основных соперников;
  - психорегулирующая и психомышечная тренировка;
  - идеомоторная настройка на выполнение упражнений (работа с большим и предельным весом)
  - возбуждающая функциональная музыка;
  - возбуждающий массаж;
  - регуляция светового освещения (красный тон)
- Естественно, что предложенные методы носят рабочий характер.

### **Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах).**

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка

троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гириями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

### **Организационные и методические указания.**

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются обще развивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения

рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности

подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

### **Восстановительные мероприятия.**

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## Практические рекомендации.

### Оперативный контроль

*Определение степени утомления троеборца в процессе тренировки*

Степень утомления	Самочувствие	Внешние признаки утомления		
		Изменение работоспособности	Техническое выполнение приемов	Устойчивость внимания
1-я	Нормальное	Обычная для данного спортсмена работос-ть	Без особых нарушений	Устойчивое
2-я	Удовл.	Незначительное снижение работоспос-ти (на 5-10 %)	Незначительные ошибки	Ослабленное
3-я	Неудовл. (в некоторых случаях отказ от продолжения тренировки)	Значительное снижение (на 10-20 %)	Грубые ошибки в отдельных фазах движения и даже появление некоординированных движений.	Пониженное

Самоконтроль  
Дневник самоконтроля (примерная форма).

№ Показатели и оценка состояния		Дата исследования		
1. Самочувствие	- хорошее - удовлетворительное - плохое			
2. Настроение	- хорошее - удовлетворительное - неудовлетворительное			
3. Сон	- хороший - прерывистый - недосыпание			
4. Продолжительность сна (норма для 18-30 летнего 7-8 часов)				
5. Аппетит	- повышенный - хороший - удовлетворительный			
6. Питание	- регулярное - нерегулярное - достаточное - недостаточное			
7. Желание тренироваться	- большое - безразличное - никакого			
8. Содержание тренировки – Подготовительная часть – (разминка) 10-15 мин. Основная часть – 60-70 мин. (кол-во упр-й на разные группы мышц, кол-во повторений в подходе) Заключительная часть 5-10 мин. – восстановительные и дыхательные упр-я.				
9. Переносимость нагрузки	- хорошая - удовлетворительная - плохая			
10. Вес, кг.	- до тренировки - после тренировки			
11. Потоотделение	- отсутствует - незначительное - умеренное - повышенное - обильное			
12. Пульс	- утром после сна - перед тренировкой - во время тренировки - после тренировки			
13. Степень усталости	- незначительная - средняя - плохая			
14. Работоспособность	- хорошая - удовлетворительная - плохая			
15. Нарушение режима	- да - нет			

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бычков А.Н. Программа по пауэрлифтингу для ДЮСШ,СДЮШОР, ШВСМ 2006 год.
2. Шейко Б.И. Книга для пауэрлифтинга Москва 2005 год.
3. Коэн Эдуард. Добавьте 30 фунтов к вашему дитлифту. «Muscul and Fitness». Июль 1996 г.
4. ОстапенкоЛ.А. Диссертация. «Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки», 2002 г.
5. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. Москва, «ФИС», 1986 г., стр. 6-8.
6. Смоллов С.Ю. «Тяга, как одно из основных упражнений силового троеборья»; краткий анализ и методика тренировки». Журнал «Атлетизм», 1990, № 12 «Инспорт», стр. 3-13
7. Хэтфилд Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск, 1992, стр. 84-92.
8. С. Шантаренко «Технические правила соревнований по пауэрлифтингу». Федерация России, 2008
9. Единая всероссийская спортивная классификация. ФиС, 2008 г.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под редакцией Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990
11. Очерки по теории физической культуры. /Под редакцией Л.П. Матвеева. - М.: ФиС, 1984
12. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. /Под редакцией А.Н. Воробьева. ФиС, 1978.
13. Казаков М.Б. Врачебный контроль в тяжелой атлетике. ФиС, 1961
14. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. ФиС, 1971
15. Программа по пауэрлифтингу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Заслуженный тренер России Бычков А.Н. 1999 год г. Красноярск

## **Материально-техническое обеспечение**

- 1.Тренажеры
- 2.Грифы
- 3.Диски
- 4.Гантели
- 5.Скамейки
- 6.Гири
- 7.Турник
- 8.Резинки