

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Тарасовская Детско-юношеская  
спортивная школа «Спарта»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБОУ ДО Тарасовская ДЮСШ «Спарта»  
Протокол № 1 от «27» августа 2021 года

Директор МБОУ ДО Тарасовская  
ДЮСШ «Спарта» Архивов Н.О.  
Приказ № 178 от «01» сентября 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**  
( модифицированная)

Срок реализации – 9 лет  
Возраст обучающихся – 10-18 лет

Разработчик:  
Чуринин Эдуард Викторович  
Чуринин Максим Эдуардович

п.Тарасовский  
2021

# Содержание

## Пояснительная записка

### 1. Нормативная часть учебной программы

- Общие требования к организации учебно-тренировочной работы
- Основные формы проведения учебно-тренировочной работы
- Численный состав обучающихся , максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке (таблица №1)
- Контрольно-переводные нормативы (таблица №2)
- Сенситивные периоды развития физических качеств. (таблица №3)
- Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта.

### 2. Методическая часть учебной программы

- Учебный план
- Соотношение объемов учебно-тренировочного работы на этапах обучения по пауэрлифтингу
- Минимальные показатели соревновательной деятельности по пауэрлифтингу
- Объем индивидуальной спортивной подготовки
- Структура годичного цикла
- Теоретическая подготовка
- Воспитательная работа
- Психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные мероприятия
- Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения
- Возрастные категории

### 3 Практический материал

- Классификация упражнений в пауэрлифтинге
- Примерные комплексы , программы подготовки

Заключительные положения (рекомендуемая литература)

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу составлена для детско-юношеских спортивных школ по этапам многолетней подготовки групп начальной подготовки (НП), тренировочным (ТГ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) .

Программа составлена в соответствии с требованиями :

Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ ;  
Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ ;

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14;  
других Федеральных законов и нормативных-правовых актов Российской Федерации, на основе Письма Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» ; Устава МБОУ ДО Тарасовская ДЮСШ «Спарта» , других локальных актов учреждения. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа содержит обобщающие материалы научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров-преподавателей с юными спортсменами различных возрастных групп.

### **Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта.**

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, задача которого заключается в преодолении максимального веса . Целью пауэрлифтинга является развитие физической силы. Название вида спорта ( пауэрлифтинг) произошло от двух английских слов - «power» (сила) и «lift» (поднимать). Данный вид спорта иначе называют силовым троеборьем: это связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин он включает три основных упражнения: Приседания со штангой на плечах ; Жим штанги, лежа на скамье; Становая тяга штанги. Данные упражнения являются базовыми . Сумма результатов по трем дисциплинам во время соревнований определяют квалификацию спортсмена. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст, а также подразделяются на соревнования в экипировке и без экипировки . Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Оценка результатов происходит как по суммарному весу во всех трех упражнениях, так и по поднятому максимальному весу в отдельных упражнениях , а так же в набирающем популярность «Народном жиме» - жим лежа штанги определенного веса на максимальное количество повторений . В случае одинаковых результатов победа присуждается спортсмену с меньшим весом. Если есть необходимость сравнения спортсменов с различными весовыми категориями, применяются формулы Глоссбрэннера и Уилкса.

### **Этапы многолетней подготовки**

Минимальный возраст для зачисления в группу на отделение пауэрлифтинга – 10 лет (в соответствии с ПОСТАНОВЛЕНИЕМ Главного государственного санитарного врача РФ о минимальном возрасте зачисления в группы по видам спорта), срок реализации программы 9 лет (с 10 до 18 лет). Реализация программы на этапах многолетней подготовки:

Этап начальной подготовки -3 года ( 1 года обучения и свыше года) ;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (Начальной специализации (Т-1)1-2 год обучения и Углубленной специализации (Т-2) 3-5 год обучения) ;

Этап совершенствования спортивного мастерства – от 1 года.

**Основными задачами МБОУ ДО Тарасовская ДЮСШ «Спарта» являются:**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом ,

Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

Выявление в процессе систематических занятий способных детей , подростков и передачи их для дальнейших занятий спортом в специализированных учреждениях спортивного профиля , специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, ШВСМ;

Обеспечение приобретения обучающимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

**Основными задачами отделения пауэрлифтинга по этапам подготовки** являются :

Этап начальной подготовки - привлечение к систематическим занятиям спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств, определение специализации, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, выполнение контрольных нормативов, приобретение соревновательного и судейского опыта , выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов. Группы начальной подготовки формируются из числа обучающихся сдавших контрольные нормативы , соответствующие возрастным требованиям , имеющие положительную динамику результатов (для перевода на следующий год обучения). Группы формируются как одновозрастные , так и разновозрастные.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности , улучшение спортивных результатов наиболее подготовленных обучающихся , развитие физических , морально-волевых качеств, совершенствование техники пауэрлифтинга. выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке , дальнейшее накопление соревновательного и судейского опыта , выполнение нормативов 3 , 2 и 1 разрядов. Тренировочные группы формируются из числа одаренных обучающихся , имеющих соответствующий уровень физической и спортивной подготовки , имеющих опыт занятий на этапах НП или СОГ не менее 1 года. Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, дальнейшее повышение всестороннего физического развития, морально-волевых и психологической качеств , совершенствование техники пауэрлифтинга , приобретение значительного соревновательного и судейского опыта. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке , подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и мастера спорта России.

Группы Совершенствования Спортивного мастерства формируются из числа наиболее одаренных обучающихся , достигших установленного возраста , имеющих соответствующий уровень физической и спортивной подготовки и имеющих опыт занятий на этапах обучения не менее 2 лет и выполнившие нормы не ниже 1 разряда.

**Задача настоящей дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы** – популяризация силовых видов спорта в целом и пауэрлифтинга в частности .

**Ожидаемые результаты** реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы:

- развитие пауэрлифтинга и других силовых видов спорта.
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- повышение уровня физической подготовленности и улучшение состояния здоровья подрастающего поколения.
- выполнение спортивных разрядов.
- выявление одаренных спортсменов и достижение ими высоких спортивных результатов;
- подготовка юных судей и судей по спорту,
- формирование потребности в систематических занятиях спортом ,в здоровом образе жизни;
- профилактика правонарушений, наркомании и борьба с вредными привычками.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы:**

Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ проводится круглогодично в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 учебных недели. Обучающиеся, поступившие в спортивные школы распределяются по учебным группам, с учетом: возраста, уровня физической подготовленности.

### **Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:**

- групповые теоретические занятия : беседы тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе , анализ итогов тренировочной работы , выступлений на соревнованиях.
- групповые учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному руководителем учреждения;
- занятия в по индивидуальным планам и заданиям для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- лагерные и учебно-тренировочные сборы;
- тренерская и судейская практика.

На учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях , должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травматизма , обеспечению должного технического и санитарного состояния мест занятий и соревнований, состояния спортивного оборудования и инвентаря.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки помощника тренера-преподавателя и юного судьи.

Нормативная часть программы , содержащая основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке изложена в таблице 1.

Таблица №1

### **Численный состав обучающихся , максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

|                       |  |   |   |  |  |   |   |   |
|-----------------------|--|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>Год подготовки</b> | <b>Минимальный возраст для зачисления, лет</b> | <b>Минимальное число обучающихся в группе</b> | <b>Оптимальное число обучающихся в группе</b> | <b>Максимальное число обучающихся в группе</b> | <b>Минимальное кол-во спортсменов при «полушном» методе уравнивающей оплате труда с почасовым методом расчета (для сравнения), человек</b> | <b>Расчетный норматив за подготовку одного обучающегося</b> | <b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b> | <b>Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года</b> |
|-----------------------|--|---|---|--|--|---|---|---|

| Этапы начальной подготовки                    |       |    |    |    |    |    |    |   |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|---|
| Первый  | 10-12 | 10 | 15 | 25 | 11 | 3  | 6  | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. II юн. разряд - I юношеские разряды |
| Второй  | 11-13 | 7  | 14 | 20 | 7  | 6  | 8  |   |
| Третий  | 12-14 | 7  | 14 | 20 | 7  | 6  | 8  |   |
| Тренировочный этап (спортивная специализация) |       |    |    |    |    |    |    |   |
| Первый  | 12-14 | 7  | 10 | 14 | 7  | 9  | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. I юношеский разряд – III разряд   |
| Второй  | 13-15 | 7  | 10 | 14 | 7  | 9  | 12 |   |
| Третий  | 14-16 | 5  | 8  | 12 | 7  | 15 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, Интегральной подготовке. III или II спортивный разряд     |
| Четвертый                                     | 15-17 | 5  | 8  | 12 | 7  | 15 | 18 |   |
| Пятый   | 16-18 | 5  | 8  | 12 | 7  | 15 | 18 | Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. I спортивный разряд  |
| Совершенствование спортивного мастерства      |       |    |    |    |    |    |    |   |
| Весь период                                   | 17-18 | 1  | 5  | 10 | 6  | 24 | 24 | Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. Подтверждение I спортивный разряд, КМС, МС                     |

Объем тренировочной нагрузки является максимальным, снижение объема недопустим.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки (1 год обучения) до 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше года) до 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

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

При проведении тренировочных занятий одновременно с занимающимися, из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

Соблюдаются условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей №1

Перевод на следующий год, этап обучения производится при условии успешного освоения программного материала, положительной динамике спортивных результатов, выполнения минимальных требований контрольно-переводных нормативов - не менее 50% (таблица №2), и выполнения разрядных норм.

## Контрольно-переводные нормативы

Таблица №2

| Контрольные упражнения   | Этап подготовки | возраст              |                      |                |            |            |            |            |            |            |
|--|-----------------|----------------------|----------------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  |                 | 10                   | 11                   | 12             | 13         | 14         | 15         | 16         | 17         | 18         |
| <b>Ю н о ш и</b>   |                 |                      |                      |                |            |            |            |            |            |            |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  | СОГ             | 0                    | 1                    | 1              | 2          | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          |
|  | НП1             | 0                    | 1                    | 2              | 2          | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          |
|  | НП 2-3          | (Учить из виса лежа) | 2                    | 2              | 3          | 3          | 3          | 6          | 6          | 7          |
|  | ТГ 1-2          |                      |                      | <b>3</b>       | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>5</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      |                |            | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>10</b>  |
| Прыжок в длину с места   | СОГ             | 110                  | 130                  | 130            | 140        | 140        | 150        | 150        | 160        | 160        |
|  | НП1             | 110                  | 130                  | 130            | 140        | 140        | 150        | 150        | 160        | 160        |
|  | НП 2-3          |                      | 140                  | 140            | 150        | 150        | 160        | 160        | 170        | 170        |
|  | ТГ 1-2          |                      |                      | <b>150</b>     | <b>175</b> | <b>175</b> | <b>180</b> | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>215</b> |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      |                |            | <b>185</b> | <b>190</b> | <b>205</b> | <b>210</b> | <b>230</b> |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)   | СОГ             | 10                   | 15                   | 15             | 18         | 18         | 18         | 20         | 20         | 25         |
|  | НП1             | 10                   | 15                   | 15             | 18         | 18         | 18         | 20         | 20         | 25         |
|  | НП 2-3          |                      | 20                   | 20             | 20         | 22         | 22         | 22         | 25         | 30         |
|  | ТГ 1-2          |                      |                      | <b>25</b>      | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>35</b>  |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      |                |            | <b>34</b>  | <b>36</b>  | <b>37</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>  |
| Подъем переворотом из виса на высокой перекладине  | СОГ             | 0                    | 0                    | 1              | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
|  | НП1             | 0                    | 0                    | 1              | 1          | 1          | 1          | 2          | 2          | 2          |
|  | НП 2-3          | (Учить из виса стоя) | 0-1                  | 1              | 1          | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          |
|  | ТГ 1-2          |                      | (учить из виса стоя) | <b>1</b>       | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      | (из виса стоя) |            | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>5</b>   |
| <b>Д е в у ш к и</b>   |                 |                      |                      |                |            |            |            |            |            |            |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  | СОГ             | 0                    | 1                    | 1              | 2          | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          |
|  | НП1             | 0                    | 1                    | 2              | 2          | 2          | 2          | 3          | 3          | 4          |
|  | НП 2-3          |                      | 2                    | 4              | 4          | 5          | 5          | 5          | 7          | 8          |
|  | ТГ 1-2          |                      |                      | <b>9</b>       | <b>9</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>11</b>  | <b>11</b>  | <b>11</b>  |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      |                |            | <b>10</b>  | <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b>  | <b>15</b>  |
| Прыжок в длину с места   | СОГ             | 105                  | 110                  | 115            | 115        | 120        | 125        | 130        | 140        | 140        |
|  | НП1             | 105                  | 110                  | 115            | 120        | 125        | 130        | 135        | 140        | 140        |
|  | НП 2-3          |                      | 120                  | 125            | 130        | 130        | 140        | 145        | 150        | 150        |
|  | ТГ 1-2          |                      |                      | <b>140</b>     | <b>150</b> | <b>150</b> | <b>155</b> | <b>160</b> | <b>160</b> | <b>170</b> |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      |                |            | <b>155</b> | <b>160</b> | <b>170</b> | <b>170</b> | <b>185</b> |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)   | СОГ             | 10                   | 10                   | 10             | 12         | 12         | 15         | 15         | 15         | 20         |
|  | НП1             | 10                   | 10                   | 12             | 12         | 12         | 15         | 15         | 15         | 20         |
|  | НП 2-3          |                      | 12                   | 15             | 20         | 20         | 20         | 18         | 18         | 20         |
|  | ТГ 1-2          |                      |                      | <b>20</b>      | <b>25</b>  | <b>25</b>  | <b>25</b>  | <b>25</b>  | <b>25</b>  | <b>34</b>  |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      |                |            | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>40</b>  |
| Минимальные требования по СФП и ТП при выполнении базовых упражнений: приседания, жим, становая тяга в % от собственного веса спортсмена для юношей и девушек (для девушек -10%) | СОГ             | 30%                  | 30%                  | 30%            | 35%        | 35%        | 40%        | 50%        | 50%        | 50%        |
|  | НП1             | 30%                  | 30%                  | 30%            | 35%        | 35%        | 40%        | 50%        | 50%        | 50%        |
|  | НП 2-3          |                      | 40%                  | 40%            | 50%        | 50%        | 50%        | 60%        | 60%        | 60%        |
|  | ТГ 1-2          |                      |                      | 60%            | 70%        | 70%        | 70%        | 80%        | 80%        | 80%        |
|  | ТГ 3-5<br>ССМ   |                      |                      |                |            | 80%        | 80%        | 90%        | 90%        | 90%        |
|  |                 |                      |                      |                |            |            |            | 100%       | 100%       |            |

### Сенситивные периоды развития физических качеств.

При проведении учебно-тренировочной работы, направленной на развитие основных физических качеств целесообразно учитывать, так называемые, «чувствительные» сенситивные, критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Пропустив «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же результаты в развитии физических качествах. Часто максимальный уровень развития физических качеств не достигается вовсе. Наиболее благоприятный возраст для развития физических качеств изложен в таблице № 3.

**Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)**

Таблица №3

| Физические качества                              | Возрастные периоды           |                         |
|--|------------------------------|-------------------------|
|  | Мальчики                     | Девочки                 |
| Быстрота движений                                | с 7 до 9 лет                 | 7-9, 10-11, 13-14 лет   |
| Быстрота реагирования                            | с 7 до 14 лет                | с 7 до 13 лет           |
| Максимальная частота движений                    | с 4 до 6, с 7 до 9 лет       | 4-6, 7-9 лет            |
| Сила   | 13-14, 17-18 лет             | 10-11, 16-17 лет        |
| Скоростно-силовые качества                       | 14-15 лет                    | с 9 до 12 лет           |
| Выносливость аэробная (общая)                    | 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет | 9-10, 11-12 лет         |
| Выносливость силовая (динамическая)              | 11-13, 15-16 лет             | с 9 до 12 лет           |
| Выносливость скоростная*                         | после 12 лет                 | после 12 лет            |
| Гибкость   | с рождения до 13-14 лет      | с рождения до 13-14 лет |
| Координационные способности                      | с 7 до 11-12 лет             | с 7 до 11-12 лет        |
| Способность к ориентированию в пространстве      | с 7 до 10, 13-15 лет         | 7-10, 13-15 лет         |
| Способность к динамическому равновесию           | в 15 лет                     | в 17 лет                |
| Способность к перестроению двигательных действий | 7-11, 13-14, 15-16 лет       | с 7 до 11-12 лет        |
| Способность к ритму                              | 7-13 лет                     | с 7 до 11 лет           |
| Способность к расслаблению                       | 10-11, 14-15 лет             | 10-12, 14-15 лет        |
| Точность   | 10-11, 14-15 лет             | 10-11, 14-15 лет        |

Материал из книги Тарпищева, Голенко, Скородумовой «Физические качества и их воспитание».

### Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта.

Учебно-тренировочные занятия по пауэрлифтингу проводятся в спортивном зале (помещении) соответствующем всем требованиям и нормам СанПиН 2.4.4.3172-14. Оснащенность основным и вспомогательным инвентарем и оборудованием мест занятий соответствует таблице оснащения спортивных сооружений, утвержденного приказом государственного комитета РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ от 26 мая 2003 года N 345 Об утверждении "Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем"



**Пауэрлифтинг**

| № п/п   | Наименование изделия                                   | Единица измерения | Количество изделий | Примечания                    |
|---|--|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| 1   | 2  | 3                 | 4                  | 5                             |
| <b>Основное оборудование и инвентарь</b>        |  |                   |                    |                               |
| 1   | Помост:  |                   |                    |                               |
| 1.1   | - тяжелоатлетический (4 х 4 м)                         | шт.               | 1                  | Для соревнований              |
| 1.2   | - врезной (3 х 3 м)                                    | шт.               | 6                  | Для тренировок                |
| 2   | Скамейка для жима лежа                                 | шт.               | 3-4                | Для тренировок                |
| 3   | Стойки для приседаний                                  | шт.               | 3-4                | Для тренировок                |
| 4   | Универсальный станок для приседаний и жима лежа        | шт.               | 2-3                | Для соревнований и тренировок |
| 5   | Штанга для пауэрлифтинга                               | шт.               | 12                 | Для соревнований и тренировок |
| <b>Вспомогательное оборудование и инвентарь</b> |  |                   |                    |                               |
| 1   | Гантели от 8 до 32 кг                                  | компл.            | 2                  |                               |
| 2   | Гири спортивные 16, 24, 32 кг                          | компл.            | 2                  |                               |
| 3   | Зеркало 2 х 3 м  | шт.               | 2-3                |                               |
| 4   | Козел гимнастический                                   | шт.               | 1                  |                               |
| 5   | Маты гимнастические                                    | шт.               | 3-4                |                               |
| 6   | Палка металлическая разных весов 10, 15, 20, 25, 30 кг | компл.            | 2-3                |                               |
| 7   | Перекладина гимнастическая                             | шт.               | 1                  |                               |
| 8   | Плинты разной высоты                                   | компл.            | 3-4                |                               |
| 9   | Подъемник для штанги                                   | компл.            | 2-3                |                               |
| 10  | Скамейка:  |                   |                    |                               |
| 10.1  | - гимнастическая                                       | шт.               | 3                  |                               |
| 10.2  | - наклонная  | шт.               | 2                  |                               |
| 11  | Стенка гимнастическая                                  | шт.               | 5-6                |                               |
| 12  | Тренажер:  |                   |                    |                               |
| 12.1  | - для развития мышц спины и пресса                     | шт.               | 1                  |                               |
| 12.2  | - универсальный малогабаритный                         | шт.               | 1                  |                               |

## 2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

| Содержание   | Группы   |                           |     |     |                    |     |     |     |     |  |
|--|--|---------------------------|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|--|
|  | Спортивно-оздоровительные                            | Этап начальной подготовки |     |     | Тренировочный этап |     |     |     |     | Совершенствование спортивного мастерства |
|  |  | год обучения              |     |     |                    |     |     |     |     |  |
|  | Весь период  | 1                         | 2   | 3   | 1                  | 2   | 3   | 4   | 5   | Весь период                              |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>   | количество часов                                     |                           |     |     |                    |     |     |     |     |  |
| 1. Физическая культура и спорт в   | 1  | 1                         | 1   | 1   | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1  |
| 2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за  | 1  | 1                         | 1   | 1   | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1  |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм учащегося | 1  | 1                         | 1   | 1   | 2                  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2  |
| 4. Гигиена, закаливание, режим и   | 1  | 1                         | 1   | 1   | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1  |
| 5. Врачебный контроль,   | 1  | 1                         | 1   | 1   | 2                  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2  |
| 6. Основы техники пауэрлифтинга  | 2  | 3                         | 4   | 4   | 4                  | 4   | 6   | 6   | 6   | 8  |
| 7. Методика обучения   |  |                           |     |     | 1                  | 1   | 2   | 2   | 2   | 6  |
| 8. Методика тренировки   | 2  | 4                         | 4   | 4   | 4                  | 4   | 6   | 6   | 6   | 8  |
| 9. Краткие сведения о физиологических основах  | 1  | 1                         | 1   | 1   | 2                  | 2   | 2   | 2   | 2   |  |
| 10. Психологическая подготовка   | 1  | 1                         | 1   | 1   | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1  |
| II. Общая и специальная  | 2  | 2                         | 3   | 3   | 2                  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1  |
| 12. Правила соревнований   | 1  | 1                         | 1   | 1   | 1                  | 1   | 3   | 3   | 3   | 2  |
| 13. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.   | 2  | 2                         | 2   | 2   | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1  |
| Зачетные требования  | 1  | 1                         | 1   | 1   | 1                  | 1   | 2   | 2   | 2   | 2  |
| Итого часов:   | 17   | 20                        | 22  | 22  | 24                 | 24  | 30  | 30  | 30  | 36                                       |
| Практические занятия   | количество часов                                     |                           |     |     |                    |     |     |     |     |  |
| <b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ</b>  | количество часов                                     |                           |     |     |                    |     |     |     |     |  |
| а) общеразвивающие упражнения  | 80   | 63                        | 54  | 54  | 52                 | 52  | 40  | 40  | 40  | 50                                       |
| б) занятия другими видами спорта   | 80   | 54                        | 85  | 85  | 100                | 100 | 58  | 58  | 58  | 60                                       |
| <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>   | количество часов                                     |                           |     |     |                    |     |     |     |     |  |
| а) изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга  | 60   | 80                        | 120 | 120 | 232                | 232 | 364 | 364 | 364 | 477                                      |
| б) развитие специфических качеств троеборца  | 60   | 80                        | 120 | 120 | 194                | 194 | 353 | 353 | 353 | 501                                      |
| Восстановительные мероприятия *  |  |                           |     |     |                    |     | 52  | 52  | 52  | 83                                       |
| Тренерская и судейская практика  | 6  | 6                         | 6   | 6   | 12                 | 12  | 24  | 24  | 24  | 24                                       |
| Контрольно-переводной экзамен по физической подготовке   | 9  | 9                         | 9   | 9   | 10                 | 10  | 15  | 15  | 15  | 17                                       |
| Участие в соревнованиях  | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий |                           |     |     |                    |     |     |     |     |  |
| Итого часов:   | 295  | 292                       | 394 | 394 | 600                | 600 | 906 | 906 | 906 | 1212                                     |
| <b>Всего часов</b>   | 312  | 312                       | 416 | 416 | 624                | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248                                     |

- В количество часов годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности составляет 10-20 часов или 5-10 соревнований в учебном году в зависимости от этапа обучения.

### Соотношение объемов учебно-тренировочного работы на этапах обучения по пауэрлифтингу

| Разделы подготовки   | Этапы подготовки               |                           |         |  |             |   |
|--|--------------------------------|---------------------------|---------|--|-------------|---|
|  | Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной подготовки |         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |             | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  |                                | Весь период               | До года | Свыше года   | До двух лет |   |
| Общая физическая подготовка (%)                                  | 35-55                          | 35-55                     | 30-50   | 25-35  | 20-25       | 15-20   |
| Специальная физическая подготовка (%)                            | 25-40                          | 25-40                     | 30-45   | 35-50  | 40-55       | 45-60   |
| Технико-тактическая подготовка (%)                               | 5-7                            | 5-7                       | 5-7     | 10-13  | 10-13       | 10-15   |
| Теоретическая подготовка (%)                                     | 15-17                          | 15-17                     | 13-15   | 10-15  | 10-15       | 10-12   |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | -                              | -                         | 2-5     | 5-7  | 5-10        | 5-10  |

### минимальные показатели соревновательной деятельности по пауэрлифтингу

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                           |         |  |             |   |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------|--|-------------|---|
|                              | Спортивно-оздоровительный этап     | Этап начальной подготовки |         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |             | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |                                    |                           | До года | Свыше года   | До двух лет |   |
| Контрольные                  | 1                                  | 1                         | 1       | 2  | 2           | -   |
| Отборочные                   | -                                  | -                         | 1       | 2  | 2           | 2   |
| Основные                     | -                                  | -                         | 1       | 2  | 2           | 2   |

## Объем индивидуальной спортивной подготовки

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя, спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера-преподавателя.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. А также может осуществляться на тренировочном этапе и этапе начальной подготовки 2-3 года обучения (при условии высокой физической подготовленности спортсмена).

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель, из них 1 неделя – после зимнего сезона и 3 недели – после летнего. Количество дней отдыха может быть уменьшено, если спортсмен не принимал участие в зимнем сезоне и целенаправленно готовился к соревнованиям летнего сезона.

## Структура годичного цикла

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от четырех до девяти микроциклов.

**Макроцикл** — это большой тренировочный цикл - полугодовой (в отдельных случаях 4—5 месяцев или 3-6 мезоцикла) или годичный, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном и этапе совершенствования спортивного мастерства, годичный цикл подготовки включает- подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, Соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

**Подготовительный период**

подразделяется на 2 этапа : общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный – более продолжительный. Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка– повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированы меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается игровому , равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа –непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств , освоение и совершенствование технических и тактических навыков , одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки , хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика .

**Соревновательный период.**

Основная цель –сохранение формы и на основе этого –реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности . Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально -подготовительном этапе. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный). Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

**Переходный период.**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенно уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовки в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

**Типы и структура мезоциклов.**

Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена. Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительные мезоциклы подразделяются восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

### **Теоретическая подготовка**

*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, об инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лежа 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 ее учета. 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 выполнения упражнений в троеборье. Средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования. Понятие о тренировочных циклах, о средствах специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в

нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Нравственные качества

Воспитательные методы и приемы

Дисциплинированность Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировках, в школе и дома, - на все должен обращать внимание тренер-преподаватель.

Спортивное трудолюбие

Способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий с все возрастающими нагрузками

Коллективизм

Сплачиванию и воспитанию коллективизма способствует само участие в соревнованиях, целесообразно использовать выпуск стенных газет и листовок, проведение походов, конкурсов и вечеров, общественно полезный труд

Волевые качества

Основными методами воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований

Интеллектуальное воспитание Овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин

Нравственное сознание

Метод убеждения – должен быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры и сравнения, подкрепленные опытом самого занимающегося.

Метод поощрения –

может быть, как одобрение, похвала, благодарность Тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод наказания –

в форме замечания, выговора, разбора поступка в коллективе, отстранения от занятий, соревнований. К наказанию надо прибегать лишь тогда, когда слабость воли проявляются спортсменом систематически.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера. Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров-преподавателей важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных 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. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их

волевых качеств.

Задачи:

1. Воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, требовательности к себе, стойкости, инициативности и самостоятельности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорство в достижении цели, выдержка и самообладание;

2. Воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;

5. Воспитание бережного отношения к собственности школы;

6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность направленная на совершенствование собственной личности;

7. Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСШ.

- Работа с родителями учащихся.

- Связь с общеобразовательной школой.

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые походы в кино, участие в спортивных праздниках, встречи с ведущими спортсменами).

8. Формирование нравственных качеств:

- Индивидуальные и коллективные беседы, организация встреч с известными спортсменами, на которых обсуждаются ситуации проявления настойчивости, честности, целеустремленности;

- Организация жизнедеятельности спортсменов в коллективе, содействующая приобретению ими положительного опыта нравственного поведения.

- Воспитывать у них стремление к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;

- Проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим;

- Развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки);

- Совместные чаепития, коллективное празднование дней рождения;

Основными формами воспитательной работы являются:

Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;

Систематическое обсуждение итогов участия в соревнованиях;

Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;

Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества)

Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом

Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания



## **Психологическая подготовка**

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.

## **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации и проведению занятий и соревнований. Перед обучающимися ставятся следующие требования:

- Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, составлять индивидуальный план тренировок.
- Знать правила соревнований, уметь организовывать внутригрупповые соревнования.
- Получить судейскую категорию «Юный судья», «Судья 3 категории». На этапе углубленной подготовке проводятся специальные семинары судей по спорту.
- Судейские категории присваиваются приказом по образовательной организации, выдается книжка спортивного судьи.

## **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.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам 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.

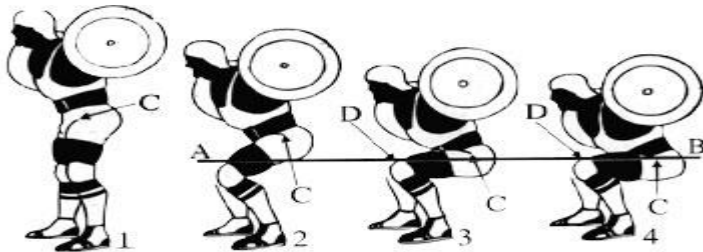
Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и 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 путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

# Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения

## Приседание



1. После снятия штанги со стоек атлет может двигаться назад или вперед, и становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. Спортсмен должен расположить штангу не ниже 3см от вершины заднего пучка дельтовидных мышц. Штанга должна лежать на плечах горизонтально, руки или пальцы должны обхватывать гриф (положение большого пальца не регламентировано). Ноги находятся на помосте, колени должны быть выпрямлены.
2. В этой позиции спортсмену нужно ждать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена на плечах и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и громкой команды «Squat» («сквот»).
3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах была ниже, чем верхняя часть коленей.
4. Атлет должен самостоятельно, без двойного движения, вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Штанга может иметь остановку в движении, но не допускается движение штанги вниз. Когда атлет примет неподвижное положение, старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.
5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчётливой команды «Rack» («рэк»). Тогда спортсмен обязан сделать попытку вернуть штангу на стойки.
6. Спортсмен должен быть расположен лицом к передней части помоста (к старшему судье).
7. Во время выполнения упражнения атлет не должен касаться втулок или дисков. Однако, тыльной стороной ладони во время обхвата штанги разрешается касаться внутренней поверхности втулок грифа.
8. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих/ассистентов. Старший судья на помосте, по согласованию с главным судьей соревнований для обеспечения безопасности атлета, может допустить на помост дополнительных страхующих из команды спортсмена. Но общее число страхующих не должно превышать 5 человек. Только официальные страхующие могут оставаться на помосте во время выполнения упражнения.
9. Спортсмен может обратиться за помощью к страхующим/ассистентам для снятия штанги со стоек; однако, как только штанга покинет стойки, страхующим/ассистентам запрещается помогать спортсмену принимать стартовую позицию. Ассистенты могут оказать помощь атлету удержать контроль над штангой, в случае если он споткнётся или иным образом потеряет равновесие.
10. Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.
11. Спортсмен, по решению старшего судьи, может получить дополнительную попытку на тот же вес, если предыдущая попытка не была успешной по вине страхующего/ассистента.

## Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

1. Ошибки в выполнении команд старшего судьи в начале и конце упражнения.
2. Двойное движение или более, чем одна попытка вставания из нижнего положения приседа.
3. Неудачная попытка принять правильную позицию с выпрямленными коленями после снятия штанги со стоек или после выполнения упражнения.
4. Любое передвижение ног в стороны, назад или вперёд во время выполнения упражнения, которое может рассматриваться как шаг между командами судьи.
5. Неудачная попытка в приседании и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах не находится ниже, чем верхушка коленей, как это выше показано на рисунке.
6. Касание штанги страхующими между сигналами судьи.
7. Касание ног локтями или плечами.
8. Неудачная попытка самостоятельно вернуть штангу на стойки.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост.

## Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть расположена на помосте изголовьем к старшему судье.
2. Атлет должен лежать на спине, соприкасаясь плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы в области пальцев ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остаётся на усмотрение атлета.
3. Для обеспечения твёрдой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов ноги атлета должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45 см.
4. Должно присутствовать не более четырёх и не менее двух страхующих/ассистентов. Атлет может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подаётся на прямые руки, но не на грудь. Центральный страхующий, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьёй и покинуть помост. Если персональный страхующий атлета незамедлительно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной, включив три красных сигнала.
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если атлет захватывает гриф на разном расстоянии или использует разнохват, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода атлета на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного атлету времени для выполнения попытки. Допускается использование обратного хвата и использование одностороннего захвата.
6. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки атлет должен опустить штангу до касания груди и ждать сигнала старшего судьи.
7. Сигнал должен состоять из отчётливой команды «Press» («пресс») и должен быть дан сразу же, как только штанга примет неподвижное положение на груди. Место опускания штанги должно быть выше пояса атлета (расстояние от плеч до ремня).

8. Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.
9. После получения сигнала атлет должен выжать штангу вверх. Штанга не должна проваливаться на грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх. Атлет должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать её неподвижно. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчётливую команду «Rack» («рэк»). Штанга может двигаться в горизонтальной плоскости либо иметь остановку в движении, но не допускается движение штанги вниз к груди.

### **Причины, по которым поднятый в жиме лёжа на скамье вес не засчитывается**

1. Ошибка в выполнении сигналов старшего судьи в начале и завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу во время выполнения попытки (между сигналами судьи). Любое чрезмерное движение ног или изменение точек их контакта с поверхностью помоста во время выполнения упражнения.
3. Отбив штанги от груди.
4. Движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после получения сигнала судьи.
5. Любое явное одновременное выпрямление рук во время жима.
6. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
7. Контакт страхующего/ассистента со штангой между сигналами старшего судьи.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или её опор.
9. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.

Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом атлете. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения попытки. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незасчитыванию попытки.

### **Тяга штанги**

1. Штанга должна располагаться горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга может иметь остановку в движении, но не допускается движение её вниз.
2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
3. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.
4. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчётливой команды «Down» («даун»). Сигнал не подаётся до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
5. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом.

### **Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

4. Поддержка штанги бёдрами во время подъёма. «Поддержка» определяется как такое положение корпуса, принятое атлетом, которое может удерживаться лишь за счёт уравнивания поднимаемым весом.
5. Шаги назад или вперёд, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля руками.

### **возрастные категории**

возрастные категории в пауэрлифтинге зависят от принадлежности к конкретной федерации, но средние показатели следующие: -20-23 года; -24-39 года ; -40+ лет

в категории WPC/WPO возрастные категории следующие:

К соревнованиям допускаются атлеты от 13 лет и старше.

Условно, по возрасту существует 5 категорий:

1) Девушки и Юноши; 2) Юниорки и Юниоры ; 3) Женщины и Мужчины; 4) Саб-ветераны 5) Ветераны

Категория: Девушки и Юноши, делится на три группы:

от 13 до 15 лет (включительно); от 16 до 17 лет (включительно); от 18 до 19 лет (включительно);

После того как атлету исполнится 20 лет, у него больше нет прав он не выступать в категории Юноши.

К категории Юниорки и Юниоры относят атлеты , начиная с 20 до 23 лет (включительно).

После того как атлету исполнится 24 года, у него больше нет прав он не выступать в категории Юниоров.

К категории Женщины и Мужчины относят атлеты , начиная с 24 до 39 лет (включительно).

Категория Саб-ветераны – начиная с 33 до 39 лет (включительно) – данная категория специально создана для установления рекордов.

Категория Ветераны делится на девять групп:

от 40 до 44 лет включительно. от 55 до 59 лет включительно. от 70 до 74 лет включительно.

от 45 до 49 лет включительно. от 60 до 64 лет включительно. от 75 до 79 лет включительно.

от 50 до 54 лет включительно. от 65 до 69 лет включительно от 80 лет

### **Весовые категории**

Мужчины:

- 52.0 кг — до 52.0 кг;
- 56.0 кг — от 52.01 кг до 56.0 кг;
- 60.0 кг — от 56.01 кг до 60.0 кг;
- 67.5 кг — от 60.01 кг до 67.5 кг;
- 75.0 кг — от 67.51 кг до 75.0 кг;
- 82.5 кг — от 75.01 кг до 82.5 кг;
- 90.0 кг — от 82.51 кг до 90.0 кг;
- 100.0 кг — от 90.01 кг до 100.0 кг;
- 110.0 кг — от 100.01 кг до 110.0 кг;
- 125.0 кг — от 110.01 кг до 125.0 кг;
- 140.0 кг — от 125.01 кг до 140.0 кг;
- 140.0+ кг — от 140.01 кг и выше.

Женщины:

- 44.0 кг — до 44.0 кг;
- 48.0 кг — от 44.01 кг до 48.0 кг;
- 52.0 кг — от 48.01 кг до 52.0 кг;
- 56.0 кг — от 52.01 кг до 56.0 кг;
- 60.0 кг — от 56.01 кг до 60.0 кг;
- 67.5 кг — от 60.01 кг до 67.5 кг;
- 75.0 кг — от 67.51 кг до 75.0 кг;
- 82.5 кг — от 75.01 кг до 82.5 кг;
- 90.0 кг — от 82.51 кг до 90.0 кг;
- 90.0+ кг — от 90.01 кг и выше.

### **3 Практический материал**

#### **Классификация упражнений в пауэрлифтинге**

Классификация физических упражнений - это определённая система распределения упражнений по группам и подгруппам - в зависимости от существующих признаков. Согласно теории физического воспитания различают три группы физических упражнений для всех видов спорта:

- соревновательные;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные;

К соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге относятся упражнения, входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе:

- приседание со штангой на спине;
- жим лёжа на горизонтальной скамье;
- тяга становая;

Специально-подготовительные упражнения (подводящие) в пауэрлифтинге - это упражнения имеющие существенно общую технику с избранным соревновательным упражнением, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательного упражнения, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.) :

-подводящие упражнения для приседаний:

- Приседание со штангой на спине с одной остановкой.
- Приседание со штангой на спине на скамейку.
- Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.
- Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.
- Приседание со штангой на груди.
- Приседание со штангой на груди на скамейку.
- Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.
- Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

-подводящие жимовые упражнения:

- Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).
- Жим лёжа, хват средний (50-60см.).
- Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).
- Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).
- Жим лёжа в медленном темпе.
- Жим лёжа с паузой (3-5сек.).
- Жим лёжа, хват обратный.
- Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием.

-подводящие тяговые упражнения:

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

Общеподготовительные (развивающие) упражнения в пауэрлифтинге используются с целью всесторонней физической подготовленности спортсмена. Имеют значительное разнообразие воздействуя на отдельные мышцы и на группы мышц .К общеподготовительным упражнениям относятся упражнения: со штангой, гириями, гантелями, амортизаторами, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортигры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена. Упражнения этой группы по техническим параметрам значительно отличаются от техники исполнения соревновательных упражнений , служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения в большей степени используются на , этапе начальной подготовки.

## Примерные комплексы , программы подготовки

**Вводный комплекс:** используется для начальной подготовки новичков на этапе начальной подготовки на протяжении

1-2месяцев.

Цель: приобретение основ теоретических и методических знаний , практических навыков занятий с отягощением , повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

| Вводный комплекс   |         | Вводный комплекс   |                 |
|--|---------|--|-----------------|
| 1.Подтягивание из виса стоя на низкой перекладине            | 4x10    | 1. Подтягивание из виса стоя на высокой перекладине          | 4x10            |
| или тяга верхнего блока к груди                              | 4x10    | 2.Тяга штанги к поясу лежа (на животе) на скамье             | 3x8-10          |
| 2.Тяга штанги к поясу лежа (на животе) на скамье             | 3x8-10  | 3.разгибание туловища лежа поперек скамьи                    | 3x15            |
| 3.Жим штанги лежа на горизонтальной скамейке                 | 3x8-10  | 4.Жим штанги лежа на горизонтальной скамейке                 | 3x8-10          |
| 4.Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамейке | 3x10-12 | 5.Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамейке | 3x10-12         |
| 5.Французский жим гантели стоя                               | 3x8-10  | 6. Подъем штанги на бицепс стоя                              | 3x8-10          |
| 6.Разгибание рук на блоке(трицепс)                           | 3x10-12 | 7. Французский жим штанги лежа                               | 3x8-10          |
| 7.Подъем штанги на бицепс стоя                               | 3x8-10  | 8. разгибание рук на блоке                                   | 3x10-12         |
| 8.Жим штанги стоя с груди                                    | 3x8-10  | 9. Жим штанги сидя с груди                                   | 3x8-10          |
| 9.Приседания без веса(с гантелями)                           | 3x15    | 10. махи гантелями (через стороны ,вперед в наклоне)         | 2+2+2x<br>10-12 |
| 10.Пресс- Поднимание туловища из положения лежа на спине     | 2x20    | 11.Приседания без веса(с гантелями)                          | 3x15            |
| 11.Спортивные, подвижные игры                                | 30 мин. | 12.Пресс- Поднимание туловища из положения лежа на спине     | 3x10-20         |

## Сплит-тренировка, система отдельных тренировок

Принципы и примеры построения сплит-тренировки:

|                  |    |             |                           |                 |
|------------------|----|-------------|---------------------------|-----------------|
| Принцип верх-низ | а) | 1 день      | 2 день                    |                 |
|                  |    | ноги, пресс | руки, спину, грудь, пресс |                 |
|                  | б) | 1 день      | 2 день                    |                 |
|                  |    | ноги, спина | грудь, плечи              |                 |
|                  |    | пресс       | руки, пресс               |                 |
|                  | в) | 1 день      | 2 день                    | 3 день          |
|                  |    | ноги, спина | грудь, плечи              | бицепс, трицепс |
|                  |    | пресс       | пресс                     | пресс           |

Принцип одна тренировка- одна группа мышц

|                     |    |             |               |
|---------------------|----|-------------|---------------|
| Принцип тяни-толкай | а) | 1 день      | 2 день        |
|                     |    | грудь, ноги | спина, бицепс |

|                   |    |                             |                                 |                        |
|-------------------|----|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|
|                   |    | плечи, трицепс              | пресс                           |                        |
|                   |    | пресс                       |                                 |                        |
|                   | б) | 1 день                      | 2 день                          | 3 день                 |
|                   |    | ноги, пресс                 | грудь, плечи<br>трицепс, пресс  | спина, бицепс<br>пресс |
| Принцип           | а) | 1 день                      | 2 день                          |                        |
| мышцы-антагонисты |    | грудь, спина<br>ноги, пресс | бицепс, трицепс<br>плечи, пресс |                        |
|                   | б) | 1 день                      | 2 день                          | 3 день                 |
|                   |    | грудь, спина<br>пресс       | бицепс, трицепс<br>пресс        | ноги, плечи<br>пресс   |

используется для начальной подготовки новичков на этапе начальной подготовки на протяжении 1-2 лет. Является основой для формирования комплексов по примерным сплит-тренировкам с обновлением комплексов ежемесячно на 10-15% . На более позднем этапе применяются различные средства и методы повышающие эффективность учебно-тренировочного процесса : принцип «пирамиды» , суперсеты и т.д.  
цель: дальнейшее повышение физической подготовленности обучающихся , подготовка к работе по силовым программам.

### Комплекс№1

| 1 день<br>спина<br>грудь<br>ноги, пресс   | 2 день<br>бицепс<br>трицепс<br>плечи, пресс                         |
|---|---|
| <b><u>Спина</u></b>   | <b><u>Бицепс</u></b>  |
| 1. подтягивание из вися (из вися стоя) 30-40раз<br>или тяга верхнего блока за голову 4x10 | 1. подъем штанги на бицепс стоя 4x8-10                              |
| 2. тяга штанги к поясу лежа 4x8-10<br>или тяга нижнего блока к поясу сидя 4x8-10          | 2. подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье 4x8-10        |
| 3. разгибание туловища лежа поперек скамьи 3x15   | 3. подъем штанги сидя на скамье Скотта 4x10-12                      |
| <b><u>Грудь</u></b>   | <b><u>Трицепс</u></b>   |
| 1. жим лежа на горизонтальной скамье 4x8-10   | 1. французский жим лежа 4x8-10                                      |
| 2. жим лежа на наклонной скамье 4x8-10  | 2. французский жим гантели стоя 4x8-10                              |
| 3. разводка рук с гантелями лежа 4x8-10   | 3. разгибание рук на блоке 4x10-12                                  |
| 4. отжимания на брусьях 30-40 раз   | <b><u>Плечи</u></b>   |
| <b><u>Ноги</u></b>  | 1. жим штанги сидя с груди 4x8-10                                   |
| 1. приседания без веса (с гантелями) 4x10   | 2. протяжка 4x8-10  |
| 2. разгибание ног сидя в станке (квадрицепс) 3x12   | 3. шраги с гирями (гантелями) 3x10                                  |
| 3. сгибание ног в станке лежа (бицепс бедра) 3x12   | 4. махи гантелями (через стороны ,вперед в наклоне) 2+2+2x<br>10-12 |
| <b><u>Пресс</u></b>   | <b><u>Пресс</u></b>   |
| 1. поднимание туловища из положения лежа на спине 2x max.                                 | 1. поднимание туловища из положения лежа на спине 2x max.           |



## Комплекс №2

| 1 день<br>грудь<br>спина<br>ноги, пресс  | 2 день<br>бицепс<br>трицепс<br>плечи, пресс   |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b><u>Грудь</u></b></p> <p>1. жим лежа на горизонтальной скамье 4x8-10<br/>                 2. разводка рук с гантелями лежа 4x8-10<br/>                 3. отжимания на брусьях 30-40 раз</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Спина</u></b></p> <p>1. подтягивание из виса 3x10<br/>                 2. тяга штанги к поясу лежа 4x8-10<br/>                 3. разгибание туловища лежа поперек скамьи 3x15</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ноги</u></b></p> <p>1. приседания без веса (с гантелями) 4x10<br/>                 2. разгибание ног сидя в станке (квадрицепс) 3x12<br/>                 3. сгибание ног в станке лежа (бицепс бедра) 3x12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1. поднимание туловища из положения лежа 2x max.<br/>на спине</p> | <p style="text-align: center;"><b><u>Бицепс</u></b></p> <p>1. подъем штанги на бицепс стоя 4x8-10<br/>                 2. подъем гантелей на бицепс сидя 4x8-10<br/>                 3. подъем штанги сидя на скамье Скотта 4x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Трицепс</u></b></p> <p>1. французский жим лежа 4x8-10<br/>                 2. французский жим гантели стоя 4x8-10<br/>                 3. разгибание рук на блоке 4x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Плечи</u></b></p> <p>1. жим штанги сидя с груди 4x8-10<br/>                 2. протяжка 4x8-10<br/>                 3. шраги с гириями (гантелями) 3x10<br/>                 4. махи гантелями (через стороны, вперед в наклоне) 2+2+2x<br/>10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1. поднимание туловища из положения лежа 2x max.<br/>на спине</p> |

## Комплекс №3

| 1 день<br>грудь<br>спина<br>ноги, пресс  | 2 день<br>бицепс<br>трицепс<br>плечи, пресс   |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b><u>Грудь</u></b></p> <p>1. жим лежа на горизонтальной скамье 4x8-10<br/>                 2. разводка рук с гантелями лежа 3x8-10<br/>                 3. пулловер 3x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Спина</u></b></p> <p>1. тяга штанги к поясу лежа 4x8-10<br/>                 2. рычажная тяга 4x8-10<br/>                 3. подтягивание из виса 4x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ноги</u></b></p> <p>1. приседания со штангой на плечах 4x10<br/>                 2. выпады со штангой на плечах 4x10<br/>                 3. разгибание ног сидя в станке (квадрицепс) 3x12<br/>                 4. сгибание ног в станке лежа (бицепс бедра) 3x12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1. поднимание туловища из положения лежа 2x max.<br/>на спине</p> | <p style="text-align: center;"><b><u>Бицепс</u></b></p> <p>1. подъем штанги на бицепс стоя 4x8-10<br/>                 2. подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье 4x8-10<br/>                 3. концентрированное сгибание 3x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Трицепс</u></b></p> <p>1. французский жим лежа 4x8-10<br/>                 2. французский жим гантели стоя 4x8-10<br/>                 3. разгибание рук в наклоне 4x10</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Плечи</u></b></p> <p>1. жим гантелей сидя 4x8-10<br/>                 2. протяжка 4x8-10<br/>                 3. махи гантелями (через стороны, вперед в наклоне) 2+2+2x<br/>10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1. поднимание туловища из положения лежа 2x max.<br/>на спине</p> |

## Комплекс №4

| 1 день<br>спина<br>грудь<br>ноги, пресс   | 2 день<br>плечи<br>бицепс<br>трицепс, пресс  |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b><u>Спина</u></b></p> <p>1.рычажная тяга штанги 4x8-10<br/>2.подтягивание из виса 4x10-12<br/>3.разгибание туловища лежа поперек скамьи 4x12-15</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Грудь</u></b></p> <p>1.жим лежа на наклонной скамье 4x8-10<br/>2.жим лежа на горизонтальной скамье 4x8-10<br/>3.пулловер 3x10<br/>4.отжимания на брусьях 3x15</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ноги</u></b></p> <p>1.приседания со штангой на плечах 4x10<br/>2.выпады со штангой на плечах 4x10<br/>3.разгибание ног сидя в станке (квадрицепс) 3x12<br/>4.сгибание ног в станке лежа (бицепс бедра) 3x12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1.поднимание туловища из положения лежа 2х max.<br/>на спине</p> | <p style="text-align: center;"><b><u>Плечи</u></b></p> <p>1.жим штанги сидя из-за головы 4x8-10<br/>2.протяжка 4x8-10<br/>3.шраги с гирями (гантелями) 4x10<br/>4.махи гантелями (через стороны ,вперед в наклоне) 2+2+2x<br/>10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Бицепс</u></b></p> <p>1.подъем штанги на бицепс стоя 3x8-10<br/>2.подъем гантелей на бицепс стоя 3x8-10<br/>3. подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье 3x10-12<br/>4.подтягивание хватом снизу 30 раз</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Трицепс</u></b></p> <p>1.французский жим лежа 3x8-10<br/>2.жим лежа узким хватом 3x8-10<br/>3.французский жим гантели стоя 4x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1.поднимание туловища из положения лежа 2х max.<br/>на спине</p> |

## Комплекс №5

| 1 день<br>спина<br>грудь<br>ноги, пресс   | 2 день<br>бицепс<br>трицепс<br>плечи, пресс   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b><u>Спина</u></b></p> <p>1.подтягивание из виса ( в сумме) 30-40<br/>тяга верхнего блока за голову ( в сумме) 30-40<br/>2.тяга штанги к поясу лежа 3x8-10<br/>3.разгибание туловища лежа поперек скамьи 2x15<br/>4.поднимание ног из положения лежа на гимнастическом коне (на животе) 2x15</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Грудь</u></b></p> <p>1.жим лежа на горизонтальной скамье 4x8-10<br/>2. разводка рук с гантелями лежа 4x10-12<br/>3.пулловер поперек скамьи 3x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ноги</u></b></p> <p>1.разгибание ног сидя в станке (квадрицепс) 3x12<br/>2.сгибание ног в станке лежа (бицепс бедра) 3x12<br/>3.поднимание на носки из положения сидя вес на коленях 3x15</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1.поднимание туловища из положения лежа 2х max.<br/>на спине<br/>висы, мосты, растяжка 10 мин</p> | <p style="text-align: center;"><b><u>Бицепс</u></b></p> <p>1.подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье 3x8-10<br/>2. подъем штанги сидя на скамье Скотта 3x10-12<br/>3. подтягивание хватом снизу 30 раз</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Трицепс</u></b></p> <p>1.французский жим лежа 3x8-10<br/>2.французский жим гантели сидя 4x10-12<br/>3.разгибание рук на блоке 4x10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Плечи</u></b></p> <p>1.жим штанги сидя 3x8-10<br/>2.махи гантелями (через стороны ,вперед в наклоне) 2+2+2x<br/>10-12</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Пресс</u></b></p> <p>1.поднимание туловища из положения лежа 2х max.<br/>на спине<br/>висы, мосты, растяжка 10 мин</p> |

**Силовые программы разработанные и апробированные .**

**Индивидуальные планы подготовки**

Используются при подготовке спортсменов разрядников на этапе начальной подготовки , тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

## **Заключительные положения**

### Список литературы

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
6. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе, М.: Светлана П, 1998. – 72 с.
8. Муравьев В.Л. Жми лёжа: советы, методика, техника, планы тренировок [электронный ресурс]: режим доступа [http://athlete.ru/download/muravjev\\_zhmi\\_lezha./](http://athlete.ru/download/muravjev_zhmi_lezha/)

### Силовой период программы Шейко

| Тренировка | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|------------|----------|----------|----------|----------|
| №1         | Легкая   | Средняя  | Средняя  | Легкая   |
| №2         | Средняя  | Легкая   | Легкая   | Тяжелая  |
| №3         | Легкая   | Средняя  | Тяжелая  | Средняя  |
| Тренировка | 5 неделя | 6 неделя | 7 неделя | 8 неделя |
| №1         | Тяжелая  | Тяжелая  | Легкая   | Средняя  |
| №2         | Легкая   | Средняя  | Тяжелая  | Тяжелая  |
| №3         | Средняя  | Тяжелая  | Средняя  | Средняя  |

Легкая - 65%; Средняя - 85%; Тяжелая - 100%; → Расчет ПМ ←

#### Схема новичка

##### Тренировка №1

Приседания со штангой на ящик\* - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4

Силовой жим - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 4

Разводка гантелями - 4 подхода по 8 повторений

Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму

Наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения

\*ящик - это специальное приспособление или обыкновенная скамья, которой необходимо коснуться тазом, не расслабляя мышц спины и не усаживаясь на неё

##### Тренировка №2

Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения

Становая тяга с плитов\* - 6 подходов по 4 повторения

Отжимания от брусьев - 5 подходов по 5 повторений

Тяга верхнего блока к груди - 6 подходов по 5 повторений

Скручивания в блоке - 4 подхода по 8 повторений

\*плиты - это возвышенность, можно использовать широкие блины по 50кг

##### Тренировка №3

Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений и 4 по 3

Силовой жим - 6 подходов по 3 повторения

Махи гантелями - 5 подходов по 6 повторений

Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений

## Схема разрядника

### Тренировка №1

Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80%

Силовой жим - 1 на 5 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75%

Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений

Пуловер - 5 подходов по 6 повторений

Наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений

### Тренировка №2

Становая тяга с ямы\* - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65%

Силовой жим - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80%

Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений

Становая тяга с плитов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80%

Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений

\***яма** - это тяга, стоя на подставке

\***плиты** - это возвышенность, можно использовать широкие блины по 50кг

### Тренировка №3

Приседания со штангой - 1 на 4 50%, 1 на 4 60% и 4 по 4 70%

Жим вниз головой - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75%

Разводка с гантелями - 5 подходов по 8 повторений

Классическая гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений

Велотренажер - 30 минут

**Циклирование** в обоих случаях касается только соревновательных и специальных упражнений (присед, жим, становая), во всех остальных общеразвивающих упражнениях атлет использует одни и те же веса, перманентно прогрессируя нагрузку от тренировки к тренировке, по необходимости и по возможности можно добавить 1 вспомогательное упражнение для отстающего соревновательного движения в легкие и средние тренировки.

### Предсоревновательный период

| Тренировка | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|------------|----------|----------|----------|----------|
| №1         | Указаны  | Указаны  | Средняя  | Указаны  |
| №2         | Указаны  | Указаны  | Средняя  | Указаны  |
| №3         | Указаны  | Указаны  | Средняя  | Отдых    |

### Схема первой - третьей недели

#### Тренировка №1

Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80%

Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85%

Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений

Пуловер - 5 подходов по 6 повторений

Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения

Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений

### **Тренировка№2**

Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80%

Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75%

Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений

Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения

Скручивания в блоке - 3 подхода по 10 повторений

### **Тренировка №3**

Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75%

Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75%

Разводка с гантелями - 4 подхода по 8 повторений

Наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений

### **Схема четвертой недели**

#### **Тренировка №1**

Силовой жим - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75%

Становая тяга - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70% и 3 по 1 75%

Скручивания в блоке - 4 подхода по 10 повторений

#### **Тренировка№2**

Приседания со штангой - 1 на 3 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70%

Силовой жим - 1 на 3 50%, 1 на 3 60% и 3 на 2 70%