

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

*Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
18.05.2022*



# ПАУЭРЛИФТИНГ

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 12-18 лет  
(разноуровневая)  
на 2022-2023 учебный год

Составители:

Можаев В.С. - тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ  
Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ  
Кондратьева О.А. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 5 лет  
В редакции 2022 года

г. Полярный

## Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	5
Программный материал. Теоретическая подготовка. Практическая подготовка.	5
Психологическая подготовка	14
Воспитательная работа	15
Тренерская и судейская практика	16
Система контроля и зачетные требования	17
Восстановительные средства и мероприятия	23
Медицинский контроль	23
Литература	24

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в учреждение.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основопологающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов



тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в учреждение.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

#### Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-20	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12	12-20	6	
	3-4	10	10-20	6	
	5	8	8-20	6	

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над

состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

#### План учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№	Разделы подготовки	Годы обучения				
		1	2	3	4	5
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	-	-	-	-
2	Развитие вида спорта в РФ	1	1	1	1	-
3	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1
7	Основы техники и тактики	1	1	-	-	-
8	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	1
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1
10	Физическая подготовка	1	1	1	1	1
11	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1
12	Планирование и контроль тренировки	1	1	1	1	1
13	Планирование, организация, проведение, правила соревнований	-	-	1	1	1
14	Оборудование и инвентарь	1	-	-	-	-
15	Просмотр и анализ соревнований	-	1	1	1	1
16	Установки перед соревнованиями	-	1	1	1	1
	Итого:	12	12	12	12	12
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Общая физическая подготовка	172	172	124	124	78
2	Специальная физическая подготовка	64	64	78	78	80
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	64	64	80
4	Психологическая подготовка	-	-	10	10	20
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4	10	10	20
6	Восстановительные мероприятия	4	4	8	8	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8
	Итого:	300	300	300	300	300
	Общее количество часов:	312	312	312	312	312



## Программный материал

### *Теоретическая подготовка*

1. *Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2. *Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом.* Характеристика вида спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Вовлечение широких масс молодежи в занятия пауэрлифтингом. Первые достижения советских атлетов, превышающие мировые рекорды. Победы советских тяжелоатлетов на международных соревнованиях в 1935-1937 гг. Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.* Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, спячки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

4. *Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.* Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий видом спорта. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для организма. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного пауэрлифтера.

5. *Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.* Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

6. *Основы техники выполнения упражнений.* Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка.

7. *Техника безопасности и профилактика травматизма.* Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

8. *Основы методики обучения и тренировки.* Техничко-тактическая подготовка. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

9. *Планирование спортивной тренировки.* Периодизация, планирование и контроль спортивной тренировки, и их значение для тренировочного процесса. Понятие о планировании. Круглогодичная



тренировка - основа спортивных успехов. Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование. Правила соревнований.

10. *Психологическая подготовка.* Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований.

11. *Общая и специальная физическая подготовка.* ОФП и СФП и их роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

12. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Весовые категории. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь

13. *Места занятий. Оборудование и инвентарь.* Требования к спортивному залу для занятий видом спорта и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов. Оборудование и инвентарь зала. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

14. *Зачетные требования по теоретической подготовке.*

### **Практическая подготовка для групп 1- го и 2-го года обучения**

#### **Общая физическая подготовка.**

Основные задачи в развитии гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям избранного вида тяжелой атлетики;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне.

Тяжелоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная - пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость деления гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта (в частности, тяжелой атлетики) и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Общеразвивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов тяжелоатлетических видов.

К упражнениям, развивающим гибкость, относят:



- 1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- 2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- 3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);
- 4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

- 1) упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;
- 2) на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное влияние оказывают возраст, пол учащихся и их физическая подготовленность. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;
- 3) упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление;
- 4) в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться в все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Скоростно-силовая подготовка.

- 1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м. Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг). Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.
- 2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.
- 3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).
- 4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).
- 5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом -3 кг).
- 6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.
- 7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг).
- 8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.
- 9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.
- 10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.
- 11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.
- 12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).
- 13) Приседы и полуприседы с партнером.
- 14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.
- 15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).
- 16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом (3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

#### **Пауэрлифтерская подготовка**

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями



- 1) Жим штанги лёжа на скамье хват узкий.
- 2) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.
- 3) Жим штанги стоя, сидя из-за головы.
- 4) Жим штанги лёжа на наклонной скамье.
- 5) Бицепс со штангой стоя.
- 6) Бицепс с гантелями попеременно.
- 7) Трицепс французский жим.
- 8) Трицепс отжимания от брусьев с отягощением.
- 9) Приседания со штангой на плечах в разножку.
- 10) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.
- 11) Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- 12) Тяга штанги в наклоне широким хватом.
- 13) Тяга штанги с плинтов.
- 14) Тяга штанги с возвышенности.
- 15) Тяга штанги до подбородка.
- 16) Тяга становая.
- 17) Н.Ч.К. с отягощениями.

#### **Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног**

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

#### **Примерный комплекс круговой тренировки:**

- бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной высоте;
- и.п. в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;
- и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5х5 отталкиваний;
- и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3х7 раз, тоже упражнение с продвижением 3х10 м;
- первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3х10 наклонов;
- в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки - 4х6 раз;
- наклоны вперед, стоя на краю возвышения - 3х10 раз;
- и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки - 2х20 раз правой ногой, 2х20 раз левой ногой;
- подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3х20 раз, правой ногой - 3х20 раз;
- подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой - 2х30 раз, правой - 2х30 раз.

#### **Разносторонняя физическая подготовка**

В тренировке троеборца в многолетнем тренировочном процессе применяется оптимальная, с точки зрения результативности и экономии затрачиваемой энергии, система специальных и соревновательных упражнений, избирательно действующая на развитие основных мышечных групп и необходимых навыков при выполнении трех соревновательных движений.

Уже с первого этапа годичной подготовки, который охватывает период с 15 сентября по 1 ноября (6-7 недель) и с 1 марта по 1 апреля (4 недели), наряду с задачами повышения уровня физической готовности ставится задача по изучению и техники трех движений за счет применения в каждом уроке



учебно-тренировочного процесса 2-3 специальных и соревновательных упражнений, сопряженных с техникой трех движений. Этот факт говорит о том, что кроме набора различных прыжков, беговых упражнений и скоростно-силовой подготовки, тренировка троеборца должна быть целенаправленно-специализированной независимо от возраста.

#### **Основные задачи программы «Пауэрлифтинг»**

- закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
- обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к силовым видам спорта и пауэрлифтингу;
- приобретения первого опыта участия в соревнованиях по атлетическому многоборью и пауэрлифтингу;
- выполнения нормативов 1,2,3 юношеских разрядов, работа в качестве помощника тренера и судьи.

**Общая физическая подготовка** – развитие гибкости.

#### **Специальная физическая подготовка**

##### Скоростно-силовая подготовка.

- 1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.  
Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).  
Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.
- 2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м.  
Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.
- 3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).
- 4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).
- 5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом -3 кг).
- 6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.
- 7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),
- 8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.
- 9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.
- 10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.
- 11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.
- 12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).
- 13) Приседы и полуприседы с партнером.
- 14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.
- 15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).
- 16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

#### **Практическая подготовка для групп 3-го и 4-го года обучения**

##### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.



Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения без предметов:

для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно).

для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Скоростно-силовая подготовка.

1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.

Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).

Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.

2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м.  
Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.

3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).

4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).

5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом 3 кг).

6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.

7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),

8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.

9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.

10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.

11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.

12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).

13) Приседы и полуприседы с партнером.

14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.

15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).

16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

### **Пауэрлифтерская подготовка**

#### **Примерный комплекс раздельной тренировки в рамках недельного цикла:**

#### Тренировка 1

##### Ноги

- 1) Приседания со штангой на плечах 20кг – 1 x 10; 25кг – 1 x 10; 35кг – 3 x 8;10; 42.5кг – 3x8.
- 2) Жим платформы (под углом 45 градусов) ногами 3 x 10 40-50 кг.
- 3) Выпады «прогулки по залу» с гантелями в руках 5-7 кг 25 метров 3 раза.
- 4) Разгибания ног в тренажёре квадрицепс (в зале где беговая дорожка) 3 x 10

##### Плечи, дельты

- 1) Жим в тренажёре для дельт (тренажёр с педалью) 3 x 10
- 2) Разводка гантелей в стороны стоя (средний пучок) 3 x 10
- 3) Поочерёдные подъёмы гантелей перед собой (передний пучок) 3 x 10

##### Пресс

- 1) Подъёмы туловища на римском стуле 3 x 20
- 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке 3 x 15

#### Тренировка 2

##### Грудь

- 1) Жим на горизонтальной лавке 20кг – 2 x 10; 22,5кг – 2 x 8; 25кг – 2 x 6;30кг-2x3
- 2) Жим в тренажёре «нижние пучки» 3 x 10
- 3) Жим в тренажёре «верхние пучки» 3 x 10
- 4) Отжимания на полу «на ручках» 3 x 15

##### Трицепс

- 1) «обратные отжимания» от лавки +5кг 3 x 10;15
- 2) Тяга блока стоя, с верёвкой 3 x 10
- 3) Отведение гантели (4-5кг) в наклоне 3 x 10

##### Пресс

- 1) Подъёмы туловища на римском стуле 3 x 20
- 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке 3 x 15

#### Тренировка 3

- 1) Становая тяга штанги 20кг – 2 x 10; 30кг – 2 x 8; 40кг – 1 x 8; 50 – 3x6
- 2) Если все штанги заняты, то тренируемся с гириями, приседания с широкой постановкой ног 16кг – 2 x 10; 24кг – 2 x 10; 32кг – 2 x 10; 40кг – 2 x 8
- 3) Тяга из глубины с тумб 25кг – 3 x 10, установить подставку три резинки

##### Спина

- 1) Тяга верхнего блока 20-25 кг 3 x 10
- 2) Тяга нижнего блока 25-30 кг 3 x 10
- 3) Рычажная тяга поочерёдно одной рукой 15-20 кг 3 x 10
- 4) Подтягивания в гравитроне 3 x 10

##### Пресс

- 1) Подъёмы туловища на римском стуле 3 x 20
- 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке 3 x 15

#### **Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног**

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;



- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.  
Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

### **Практическая подготовка для групп 5-го и 7-го года обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений направленных на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.

#### **Специальная физическая подготовка**

##### Скоростно-силовая подготовка.

- 1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.  
Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).  
Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.
- 2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м.  
Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.
- 3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).
- 4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3кг).
- 5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилеток -3 кг).
- 6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.
- 7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),
- 8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.
- 9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.
- 10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.
- 11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.
- 12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).
- 13) Приседы и полуприседы с партнером.
- 14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.
- 15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).
- 16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

#### **Пауэрлифтерская подготовка**

##### **Примерный комплекс раздельной тренировки в рамках недельного цикла:**

##### Тренировка 1

###### Ноги

- 5) Приседания со штангой на плечах 20кг – 1 x 10; 25кг – 1 x 10;  
35кг – 3 x 8; 42.5кг – 3x8
- 6) Жим платформы (под углом 45 градусов) ногами 3 x 10 40-50кг
- 7) Выпады «прогулки по залу» с гантелями в руках 5-7 кг 25 метров 3 раза
- 8) Разгибания ног в тренажёре квадрицепс (в зале где беговая дорожка) 3 x 10

###### Плечи, дельты

- 4) Жим в тренажёре для дельт (тренажёр с педалью) 3 x 10

- |  |        |
|--|--------|
| 5) Разводка гантелей в стороны стоя (средний пучок)          | 3 x 10 |
| 6) Поочерёдные подъёмы гантелей перед собой (передний пучок) | 3 x 10 |
| <b>Пресс</b>   |        |
| 3) Подъёмы туловища на римском стуле                         | 3 x 20 |
| 4) Подъёмы туловища на наклонной лавке                       | 3 x 15 |

### Тренировка 2

#### **Грудь**

- |  |        |
|--|--------|
| 5) Жим на горизонтальной лавке 20кг – 2 x 10; 22,5кг – 2 x 8; 25кг – 2 x 6; 30кг-2x3 |        |
| 6) Жим в тренажёре «нижние пучки»  | 3 x 10 |
| 7) Жим в тренажёре «верхние пучки»   | 3 x 10 |
| 8) Отжимания на полу «на ручках»   | 3 x 15 |

#### **Трицепс**

- |  |           |
|--|-----------|
| 4) «обратные отжимания» от лавки +5кг  | 3 x 10;15 |
| 5) Тяга блока стоя, с верёвкой         | 3 x 10    |
| 6) Отведение гантели (4-5кг) в наклоне | 3 x 10    |

#### **Пресс**

- |  |        |
|--|--------|
| 1) Подъёмы туловища на римском стуле   | 3 x 20 |
| 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке | 3 x 15 |

### Тренировка 3

- |   |  |
|---|--|
| 4) Становая тяга штанги 20кг – 2 x 10; 30кг – 2 x 8; 40кг – 1 x 8; 50 – 3x6   |  |
| 5) Если все штанги заняты, то тренируемся с гириями, приседания с широкой постановкой ног 16кг – 2 x 10; 24кг – 2 x 10; 32кг – 2 x 10; 40кг – 2 x 8 |  |
| 6) Тяга из глубины с тумб 25кг – 3 x 10, установить подставку три резинки   |  |

#### **Спина**

- |   |          |        |
|---|----------|--------|
| 5) Тяга верхнего блока                  | 20-25 кг | 3 x 10 |
| 6) Тяга нижнего блока                   | 25-30 кг | 3 x 10 |
| 7) Рычажная тяга поочерёдно одной рукой | 15-20 кг | 3 x 10 |
| 8) Подтягивания в гравитроне            |          | 3 x 10 |

#### **Пресс**

- |  |        |
|--|--------|
| 1) Подъёмы туловища на римском стуле   | 3 x 20 |
| 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке | 3 x 15 |

### **Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног**

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями;
- совершенствовать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям видом спорта;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных



качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на пауэрлифтеров, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **Воспитательная работа**

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке



поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсменов, как естественно и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественной полезной деятельности.

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

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

*Средства, методы и формы воспитательной работы*

*Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе учебно-тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы

### **Содержание воспитательной работы**

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

### **Тренерская и судейская практика**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное



отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В группах начальной подготовки с учащимися проводится разбор тренировочных занятий, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их в учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

### Система контроля и зачетные требования

Для групп 1-го и 2-го года обучения производится ежемесячный мониторинг физической подготовленности. На основании полученных данных производится персональная коррекция тренировочных планов обучающихся, отслеживается актуальная динамика изменения уровня физической подготовленности. Создаются предпосылки для дальнейшего обучения.

Примерная таблица ежемесячного мониторинга подготовленности обучающихся

№	ФИ О	По л ж/ м	Дата зачислен ия	Сентябрь				Октябрь			
				Прыж ок в длину	Сгибан ие рук упоре лёжа	Подтягива ния на периклади не	Пре сс	Прыж ок в длину	Сгибан ие рук упоре лёжа	Подтягива ния на периклади не	Пре сс
1											
2											

### После окончания обучения по программе 1-го и 2-го года обучающиеся должны

Знать:

- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну);
- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;
- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах;
- основы здорового образа жизни;
- терминологию, принятую в атлетической гимнастике;

Уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- страховать себя и партнера, при выполнении атлетических упражнений;
- вести дневник тренировок;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами).

Морально - волевые качества, которые развиваются в процессе занятий пауэрлифтингом:

- Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное



упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.

- Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
- Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед соревнованиями и во время выполнения соревновательных упражнений, обеспечивающие высокий результат.
- Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- Уверенность в своих силах – это качество, которое является основой бойцовского характера.
- Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Измеряется развитие личностных качеств, обучающихся путем тестирования и анкетирования.

Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Стамбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;
- наблюдение.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование в конце учебного года, что в свою очередь является предпосылкой для дальнейшего обучения.

#### Тестирование по уровню физической подготовленности:

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (не менее)	
<b>Юноши</b>		
1	Прыжок в длину с места	170
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	30
4	Поднимание туловища за 30 с	24
5	Подтягивания в висе на перекладине	7
<b>Девушки</b>		
1	Прыжок в длину с места	155
2	Поднимание туловища за 30 с	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10
5	Прыжки через скакалку	120

#### Тестирование по уровню освоения теоретического материала:

Тестирование проводится в виде опроса.

#### **Планируемые результаты реализации программы 3-го и 4-го года обучения**

Контроль физической подготовленности обучающихся осуществляется 2 раза в год, исходя из специфических особенностей вида спорта и проживания в условиях Крайнего Севера: сентябрь-октябрь ОФП, СПФ; март-апрель ОФП, СПФ.

На основании полученных данных производится персональная коррекция тренировочных планов обучающихся, отслеживается актуальная динамика изменения уровня физической и специальной



подготовленности.

В течении учебно-тренировочного года обучающиеся должны принять участие в соревновании по пауэрлифтингу муниципального уровня, выполнить норматив не ниже 3 юношеского разряда. При выполнении разрядных нормативов и успешной сдачи переводных нормативов по ОФП и СПФ, создаются предпосылки для дальнейшего обучения.

**Примерная таблица мониторинга подготовленности обучающихся**

№	ФИ О	По л ж/ м	Дата зачислени я	Сентябрь						
				Прыжо к в длину	Сгибани е рук упоре лёжа	Подтягивани я на перекладине	Прес с	Приседани я со штангой на плечах	Жим штанг и лежа	Станова я тяга
1										
2										

**После окончания 3-го и 4-го года обучения, обучающиеся должны**

**Знать:**

- методы развития силы мышц;
- понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца;
- терминологию, принятую в пауэрлифтинге;
- соревновательные команды, правила судейства в пауэрлифтинге;
- основы диетологии, физиологии спорта, профилактику травматизма;
- понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, малые, средние максимальные веса, методика их определения;

**Уметь:**

- страховать себя и других обучающихся при выполнении соревновательных упражнений по пауэрлифтингу;
- использовать специальную экипировку, как самостоятельно, так и в паре с другими обучающимися;
- объективно оценивать технику выполнения соревновательных упражнений как свою, так и других обучающихся;
- соблюдать режим питания;
- работать в качестве помощника тренера, или помощника судьи;
- выполнение юношеских разрядов 1,2,3 по Пауэрлифтингу.

**Морально - волевые качества, которые развиваются в процессе занятий пауэрлифтингом:**

- Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.
- Трудлюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
- Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед соревнованиями и во время выполнения соревновательных упражнений, обеспечивающие высокий результат.
- Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- Уверенность в своих силах – это качество, которое является основой бойцовского характера.
- Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его



моральные качества.

Измеряется развитие личностных качеств, обучающихся путем тестирования и анкетирования.

Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Стамбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;
- наблюдение.

### Формы аттестации и оценочные материалы

Для обучающихся по программе 3-го и 4-го года обучения основной формой подведения итогов реализации программы являются тестирование общей и специальной физической подготовленности в начале учебного года сентябрь-октябрь, и в марте-апреле (сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СПФ).

Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу муниципального уровня и выполнения разрядных нормативов не ниже 3 юношеского. Выполнение этих условий, является предпосылкой для дальнейшего обучения.

#### Тестирование по уровню физической и специальной подготовленности:

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (не менее)	ОФП	СПФ не менее, % от массы тела		
			Присед	Жим	Тяга
Юноши					
1	Прыжок в длину с места	180	100	85	120
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	40			
4	Поднимание туловища за 30 с	26			
5	Подтягивания в висе на перекладине	9			
Девушки					
1	Прыжок в длину с места	170	90	65	110
2	Поднимание туловища за 30 с	27			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	20			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15			
5	Прыжки через скакалку	140			

#### Тестирование по уровню освоения теоретического материала:

Тестирование проводится в виде опроса.

Для каждого обучающегося, участвующего в соревновании по пауэрлифтингу, оформляется персональная зачетная книжка спортсмена, в которую заносится соответствующая информация.

### Планируемые результаты реализации программы 5-го и 7-го года обучения

Контроль физической подготовленности обучающихся осуществляется 2 раза в год, исходя из специфических особенностей вида спорта и проживания в условиях Крайнего Севера: сентябрь-октябрь ОФП, СПФ; март-апрель ОФП, СПФ.

На основании полученных данных производится персональная коррекция тренировочных планов обучающихся, отслеживается актуальная динамика изменения уровня физической и специальной подготовленности.

В течении учебно-тренировочного процесса обучающиеся должны принять участие в соревновании по пауэрлифтингу муниципального и областного уровня, выполнить норматив не ниже 3 спортивного разряда.

#### Примерная таблица мониторинга подготовленности обучающихся

№	ФИ О	По л ж/ м	Дата зачислен я	Сентябрь						
				Прыжо к	Сгибани е	Подтягивани я на	Прес с	Приседани я	Жим штанг	Станова я тяга



				в длину	рук упоре лёжа	перекладине		со штангой на плечах	и лежа	
1										
2										

**После окончания обучения по программе 5-го и 7-го года обучения обучающиеся должны**

**Знать:**

- особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения;
- влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;
- взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках;
- травматические повреждения, характерные при занятиях пауэрлифтингом;
- правила судейства в пауэрлифтинге (по версии федерации IPF);
- основные ошибки в технике упражнений, причинно-следственные связи возникновения ошибок, приёмы устранения ошибок;
- негативное влияние на организм человека, специфических, запрещенных стимуляторов;

**Уметь:**

- составлять план диеты, как для увеличения веса спортсмена, так и для его коррекции;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;
- составлять планы тренировок атлетической направленности на летний, или межсоревновательный период;
- пройти судейскую стажировку, получить 3-ю судейскую категорию по пауэрлифтингу;
- выполнить спортивные нормативы 3,2, 1 разрядов.

**Морально - волевые качества, которые развиваются в процессе занятий пауэрлифтингом:**

- **Сила воли** – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.
- **Трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
- **Выдержка и самообладание** – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед соревнованиями и во время выполнения соревновательных упражнений, обеспечивающие высокий результат.
- **Решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- **Мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- **Уверенность в своих силах** – это качество, которое является основой бойцовского характера.
- **Дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- **Самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- **Воля к победе** – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Измеряется развитие личностных качеств, обучающихся путем тестирования и анкетирования.

Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;
- наблюдение.



### Формы аттестации и оценочные материалы

Для обучающихся по программе 5-го и 7-го года обучения основной формой подведения итогов реализации программы являются тестирование общей и специальной физической подготовленности в начале учебного года сентябрь-октябрь, и в марте-апреле (сдача контрольных нормативов по ОФП, СПФ)

Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу муниципального, областного уровня и выполнения разрядных нормативов 3,2,1 спортивных разрядов.

#### Тестирование по уровню физической и специальной подготовленности:

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы ( <u>не менее</u> )	ОФП	СПФ <u>не менее</u> , % от массы тела		
			Присед	Жим	Тяга
<b>Юноши</b>					
1	Прыжок в длину с места	240	150	100	160
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	55			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	60			
4	Поднимание туловища за 30 с	30			
5	Подтягивания в висе на перекладине	13			
<b>Девушки</b>					
1	Прыжок в длину с места	200	120	85	120
2	Поднимание туловища за 30 с	30			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	30			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25			
5	Прыжки через скакалку	170			

#### Тестирование по уровню освоения теоретического материала:

Тестирование проводится в виде опроса.

Для каждого обучающегося, участвующего в соревновании по пауэрлифтингу, оформляется персональная зачетная книжка спортсмена, в которую заносится соответствующая информация.

#### Нормативы по пауэрлифтингу (классическому троеборью) ЕВСК 28 июля 2017 года.

мужчины	ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОЕ								
	2017-2021								
в/кат	мсмк	мс	кмс	І	ІІ	ІІІ	І юн	ІІ юн	ІІІ юн
53		390,0	340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59	530,0	435,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
66	600,0	470,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74	670,0	520,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83	720,0	565,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
93	760,0	610,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
105	800,0	665,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
120	840,0	730,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
120+	880,0	795,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

женщины	ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОЕ								
	2017-2021								
в/кат	мсмк	мс	кмс	І	ІІ	ІІІ	І юн	ІІ юн	ІІІ юн
43		205,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
47	300,0	250,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
52	350,0	280,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0



57	390,0	310,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
63	425,0	340,0	305,0	230,0	200,0	180,0	160,0	140,0	125,0
72	445,0	365,0	325,0	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
84	465,0	385,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
84+	495,0	410,0	375,0	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0

### Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных клубов с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

На этапе «Введения в пауэрлифтинг» - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

### Медицинский контроль

*Контроль за состоянием здоровья спортсмена.*

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

*Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.*

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

## Литература

1. Кац А.М. Новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Кассан А., Севастьянов И. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2011. — 256 с.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 576 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И Психология физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 224с.
6. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 2007. — 190 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2008. — 201 с.
8. Шантаренко С.А Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории. — Омск: 2013. — 65 с.
9. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. Учебно методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2006. — 301 с.
10. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 2008. — 159 с.
11. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 2009. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Фатальная энергия — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2008. — 543 с.
13. Шейко Б.И Пауэрлифтинг от новичка до мастера.- М.: Активформула, 2013. — 560 с.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919117

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024