

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Спировского муниципального округа**

Принята решением
педагогического совета
протокол № 66 от 30 августа 2023 г.

Утверждено приказом
директора МОУ ДО «СШ» СМО
№ 11-в от 30 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Тимофеев Борис Анатольевич
тренер-преподаватель МОУ ДО «СШ» СМО

Спирово 2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, обоснование программы, соответствие законодательным актам	3
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность, цели и задачи Программы, ожидаемые результаты	3
1.3	Характеристика пауэрлифтинга, отличительные особенности Специфика организации тренировочного процесса	6
2	Учебный план	9
2.1	Продолжительность и объёмы реализации программы	9
2.2	Навыки в других видах спорта	12
3	Методическая часть	13
3.1.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки: <i>Теория и методика физической культуры и спорта</i>	13
3.1.2	<i>Общая физическая подготовка</i> <i>Специальная физическая подготовка</i> <i>Избранный вид спорта</i> <i>Технико-тактическая подготовка</i> <i>Врачебный контроль</i> <i>Другие виды спорта и подвижные игры</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Восстановительные мероприятия</i>	17
3.2	Требование техники безопасности и предупреждение травматизма	29
3.3	Воспитательная работа	31
4.	Система контроля и зачётные требования	33
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	33
4.2	Требования к результатам освоения программы по предметным областям	33
5	Перечень информационного обеспечения программы	35
6	Приложения	42

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании (квалификации). Она направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и перехода на дополнительные образовательные предпрофессиональные программы.

Система дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и направлена на обучение детей и подростков (юношей и девушек) основам вида спорта «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье) в спортивно- оздоровительных группах (далее – СОГ).

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- СанПиН СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-2019)» с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный Стандарт Спортивной Подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг, утвержденному Приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 962
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Устав МОУ ДО «СШ»СМО

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность, цели и задачи Программы

Актуальность данной Программы – в обеспечении двигательной

активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Цель Программы - создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- обучение основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом, привитие ценностей здорового образа жизни.
- обучение начальным основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа направлена на:

- ознакомление обучающихся с основами пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие обучающимся навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;

- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта;
 - патриотическое воспитание детей, подростков, молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов России.
- Условия реализации Программы - обучение бесплатное.

Общее количество часов по Программе 234 академических часов. Возраст участников Программы от 6 лет до 17 лет.

Срок реализации Программы – 1 год

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу в МОУ ДО «СШ» СМО. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность обучающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в

паре, умение замечать ошибки, страховать);

- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод - упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений - для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения - для выполнения сложно технических.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, обучающиеся должны **знать:**

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. Историю развития пауэрлифтинга,
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях,
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой,

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности необходимые для перевода на предпрофессиональные программы по пауэрлифтингу.

Способы определения желаемых результатов; наблюдение, опрос, анкетирование, естирование

1.3. Характеристика пауэрлифтинга, отличительные особенности

Пауэрлифтинг (с английского языка *power*-«сила», *lift* *t*-«поднимать») или силовое троеборье, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Он относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма.

В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена:

- приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток),
- жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,

- тяга штанги,

Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их выполнении в «работу включаются» сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении

спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является *троеборье — приседание, жим и тяга.*

Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого.

Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и **русский жим** (жим штанги фиксированного веса на разы).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук, со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из -за головы и т.п.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты. В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как

пауэрлифтинг. Количество стран - участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Данный вид спорта полезен для здоровья, заниматься можно практически в любом возрасте.

Специфика тренировочного процесса

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом в возрасте с 6 лет до 17 лет, включительно. Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа детей, не прошедших индивидуальный отбор в группы начальной подготовки по предпрофессиональной программе. Группы СОГ набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теорию и методику физической культуры и спорта, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, другие виды спорта, самостоятельная работа.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая, 6 недель в каникулярное время в период отпуска тренера-преподавателя самостоятельная работа (переходный период или активный отдых).

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель.

В пауэрлифтинге для занятий предусмотрена экипировка:

- поддерживающей (усиливающей),
- не поддерживающей.

Не поддерживающая является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «без экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений.

К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);

- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.
- дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги.

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка:

- бинты на колени и на запястья;
- майка для жима лежа;
- комбинезон для приседания;
- комбинезон для становой тяги.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5 -15 кг в каждом движении. Однако за последние годы производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, а максимальная доходит до 150, в отдельных случаях — ещё больше.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга.

Форма проведения занятий – групповая, 15-20 человек.

Режим занятий: 6 учебных часов (академический час) в неделю – 3 занятия по 2 часа (90 минут).

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование интереса к физической культуре и спорту;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники упражнений пауэрлифтинга;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Таблица 1

Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 лет	20	6	Прирост показателей ОФП

Соотношение объемов деятельности по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Таблица №2

Виды подготовки	Объем деятельности %
Теоретическая подготовка	10
Общая и специальная физическая подготовка	20 -30 35-45
Избранный вид спорта	
Другие виды спорта и подвижные игры	10
Технико-тактическая подготовка	10 - 15
Психологическая подготовка	10 - 15
Самостоятельная работа	10

С учетом изложенных выше задач в таблице 2, представлен примерный учебный план. В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), начальные знания, навыки и умения избранного вида спорта, начальные знания, умения технико-тактической подготовки, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа

Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	СОГ
-------	-----------------	-----

1.		Объёмы реализации по предметным областям (час.)
1.1.	Теоретическая подготовка	27
1.2.	Общая физическая подготовка	66
1.3.	Специальная физическая подготовка	36
1.4.	Избранный вид	81
1.5.	Другие виды спорта и подвижные игры	18
1.6.	Тестирование	2
1.7.	Участие в соревнованиях, в показательных выступлениях	2
1.8	Инструкторская и судейская практика	2
1.8.	Общее количество часов в год (39 недель)	234
	Самостоятельная работа (вне учебного плана)	В летний период 36

Организация тренировочного процесса

1. Учебная работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании программы.

2. Обучающиеся, поступившие в спортивную школу, распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня физической подготовленности.

План – график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

Разделы подготовки	месяцы									Всего за год
	IX	X	XI	XX	1	II	III	IV	V	
Теория и методика физической Культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27

Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	8	8	66
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Избранный вид спорта	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Тестирование	По плану работы спортивной школы									2
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы									2
Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	По календарному плану спортивной школы									2
Итого в год за 39 недель	25	25	25	25	25	25	26	26	26	234
Самостоятельная работа	36									

Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Год обучения	Возраст	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Учебная нагрузка минимальное количество часов
1 год	6- 17	12-15	3-4

Для подготовки обучающихся в пауэрлифтинге, хорошо использовать навыки из других видов спорта, например таких, как тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, гимнастика и другие. В пауэрлифтинге развиваются следующие двигательные качества: сила, силовая выносливость, скоростно-силовые показатели, общая выносливость, координация, гибкость.

2.2. Навыки в других видах спорта и подвижные игры

Для подготовки обучающихся в пауэрлифтинге, используют навыки из других видов спорта, таких как тяжелая атлетика, легкая атлетика, гиревой

спорт и другие. Развиваются следующие двигательные качества: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости.

В подготовке обучающихся присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам, рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствам восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки по Пауэрлифтингу Таблица №4

№ п/п	Тематический раздел	Объём материала, час
1	История развития пауэрлифтинга	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Правила соревнований по пауэрлифтингу	3

4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	5
5	Гигиенические знания, умения, навыки	5
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	5
7	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	3
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2
Итого часов		27

История развития пауэрлифтинга

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Сильнейшие троеборцы нашей страны.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Правила соревнований по пауэрлифтингу

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований.

Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Основы подготовки по пауэрлифтингу

Понятие о процессе подготовки по пауэрлифтингу. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Гигиенические знания, умения, навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное

питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

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

«лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полумесяцы) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, магнезия и др.) необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

3.1.2 Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады

- С наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

- Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

Избранный вид спорта

Технико-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Приседание

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Детальное описание упражнения «приседание со штангой на плечах»

1. После снятия штанги со стоек занимающийся становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом:

- гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося,
- пальцы рук - обхватывать гриф,
- верх грифа - находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

2. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.

3. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

Жим лежа

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

Детальное описание упражнения «жим лёжа на скамье»

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.

2. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение сохраняется во время выполнения упражнения.

3. Занимающийся снимает штангу со стоек с полностью выпрямленными («включёнными») в локтях руками.

4. Занимающийся опускает штангу на грудь и выдерживает её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины).

5. Занимающийся выжимает штангу вверх на прямые руки.

Тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная

ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Детальное описание упражнения «тяга становая»

Занимающийся удерживает штангу, расположенную горизонтально впереди его ног, двумя руками произвольным хватом и поднимает вверх, выпрямляясь до вертикального положения. В момент подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Приседание

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

Жим лежа

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

Тяга

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно - мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядки характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца
Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание

рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга

Тяга классическая, тяга «сумо», тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.

Методическое обеспечение приложения №1.

Методические рекомендации к теме: обучение технике упражнения «приседание со штангой на спине».

На первых занятиях по пауэрлифтингу подростки обучаются положению грифа на спине, положению рук, отходу от стоек со штангой на спине и обратному возвращению ее на стойки. Приём стартового положения начинается с положения грифа на спине. В пауэрлифтинге гриф располагают на середину трапеции и заднюю часть дельтовидных мышц. Так как штанга на этом месте не может лежать без поддержки, как наверху трапеции, важно научить занимающихся жёстко фиксировать ее руками. Спина несколько наклоняется вперед. После того как занимающийся снял штангу небольшого

веса со стоек, он отходит на 1-2 шага назад и принимает стартовое положение. Ноги ставятся чуть шире плеч, что делает стойку устойчивой. После выдержки 5-7 секунд стартового положения, возвращает штангу на стойки. Необходимо, чтобы занимающегося сзади страховал более опытный. Тренер-преподаватель в этот момент занимает позицию наблюдателя для того, чтобы увидеть допущенные ошибки, сделанные занимающимся во время выполнения упражнения и исправить их в дальнейшем.

При выполнении приседания у большинства начинающих заниматься пауэрлифтингом колени уходят далеко вперёд. Поэтому важно научить подростков делать приседания, чтобы при этом колени не уходили вперёд дальше носков. Этому может помочь вспомогательное упражнение - *приседания на скамейку*. Ставится скамейка (или плинт) высотой на уровне коленей, занимающийся со штангой на спине (небольшого веса) встает спиной к скамейке примерно в полушаге от неё. Приседая, отводит таз назад и старается коснуться тазом скамейки, не расслабляя при этом мышцы спины. Только начинающие заниматься пауэрлифтингом не будут проходить прямой угол. Как только у спортсменов начнут получаться приседания без избыточной подачи коленей вперед, можно перейти ко второму этапу обучения. Теперь нужно поставить скамейку (или плинт) ниже коленей, примерно на 15 см.

Один раз в 2 недели рекомендуем делать приседания со штангой на груди. Эти приседания помогут научить начинающих спортсменов держать спину в прямом положении, не округлять спину.

В отличие от обучения тяги становой, где можно расчленить упражнение на составные части, при обучении технике приседания со штангой на спине это сделать очень трудно.

Методические рекомендации к теме: обучение технике упражнения «жим лёжа».

На начальной стадии обучения технике жима лёжа начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Расположение головы такое, чтобы глаза были прямо под грифом. Занимающиеся должны ровно лежать на скамейке, упираясь ногами в помост. На данном этапе обучения у занимающихся ещё слабо развиты грудные мышцы, поэтому необходимо начинать с трицепсового стиля жима лёжа. Поэтому хват штанги у них будет на уровне 50-60 см.

Подростки должны опускать гриф к нижнему обрезу грудных мышц, но, как правило, на первых занятиях при каждом опускании штанги гриф ложится в разные точки.

По тому, куда чаще новичок опускает штангу (ближе к середине грудных мышц или дальше от них и при этом локти смещаются ближе к туловищу),

можно определить, какому жимовому стилю лучше обучать спортсменов - «грудному» стилю жима лёжа или «трицепсовому».

При фиксации штанги особое внимание подростков обращается на включение рук в локтевых суставах при приёме стартового положения и в финальной части жима лёжа.

Нужно добиваться от занимающимися полного выпрямления рук и при выполнении жим лёжа, и при выполнении вспомогательных упражнений: отжиманий от пола, жима гантелей стоя, сидя и лёжа.

После освоения подростками жима лёжа без «моста», можно переходить к обучению жима лёжа с «мостом». Для того, чтобы мышцы их спины и позвоночник быстрее привыкли к прогибу, применяется валик высотой 8-10 см, который подкладывается под поясницу. Затем обучение выполнения

«моста» продолжается с применением валика высотой 13-15 см. Для того, чтобы подростки уверенно могли держать «мост», ступни их ног должны быть размещены, как можно ближе к вертикальной проекции тазового пояса.

Методические рекомендации к теме: обучение технике упражнения «тяга становая».

Обучение технике выполнения тяги соревновательной начинается с обучения стартовому положению. Вначале осуществляется обучение подходу к штанге, затем расстановке ног по ширине и относительно грифа, после этого опускание в стартовое положение. Разучивается разведение коленей при опускании, сохранение прямого положения туловища (лучше с прогибом в пояснице) и вертикального положения головы. Далее переходят к хвату грифа - способу «разнохват» в заключительный момент опускания.

При обучении расстановке ног в стартовом положении рекомендуется ставить стопы чуть шире плеч (промежуточный вариант между стилями

«сумо» и «классическим»). После нескольких занятий определяется, кому из занимающихся нужно увеличить ширину расстановки ног и полностью его перевести на стиль «сумо», а кому убавить ширину расстановки ног, переводя его на «классический» стиль. При разучивании техники выполнения тяги стилем «сумо», в каждое занятие включаются упражнения на растяжение паховых колец и приводящих мышц бедра.

При освоении старта внимание подростков обращается на положение туловища. Туловище на старте должно быть прямым или незначительно прогнутым в области поясницы, что обеспечивается необходимым статическим напряжением длинных мышц спины. Плечевые суставы должны располагаться строго над грифом.

При разучивании вставания из стартового положения до полного

выпрямления ног и туловища движение разбивается на две части. Первая часть - тяга до коленей. При выполнении этого упражнения закрепляются навыки стартового положения. При показе этого упражнения внимание подростков обращается на то, чтобы спина находилась в прямом положении, руки не были напряжены. Рекомендуется выполнять 5-6 подъёмов в одном подходе.

Разучивая вторую часть тяги, применяются вспомогательные упражнения - тягу с плитов различной высоты. Начинают с высоких плит, гриф должен находиться на 10 см выше коленей. Расстановка ног такая же, как при выполнении тяги с помоста. После двух-трёх занятий переходят на более низкие плиты и делают тягу с высотой грифа на уровне коленей. Далее выполняется тяга на 10 см ниже уровня коленей. После каждых двух занятий штанга постепенно опускается ниже и ниже - до выполнения тяги с помост.

После того, как подростки осваивают технику тяги в целом, переходят к тяге, стоя на подставке, которая хорошо прорабатывает силу мышц ног и спины в начальной фазе: отрыв штанги от помоста.

Правила судейства

1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.
2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трёх упражнениях.
3. сигналы для трёх упражнений следующие:

Упражнение	Начало	Окончание
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“сквот”)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой “стойки” (“рэк”)
Жим лежа на скамье	Видимый сигнал, состоящий из движения	Видимый сигнал, состоящий из движения

	руки вниз вместе с отчетливой командой “старт” (“стат”)	руки назад вместе с отчетливой командой “стойки” (“рэк”)
Тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “вниз” (“даун”)

1. При окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению “вес взят” (“гуд лифт”), а красный – решению “вес не взят” (“ноу лифт”). Затем должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины неудачного подхода.

2. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, а боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.

3. Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что:

(а) Помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Второй гриф и замки подготовлены и положены рядом с помостом на случай повреждения основного грифа и замков.

(б) Весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы).

(в) Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории.

(г) Костюм и предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил.

Атлет обязан проверить, чтобы все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, были проверены судьями. При обнаружении, что атлет использует предметы экипировки, не прошедшие проверки, он может быть подвергнут наказанию, например, дисквалифицирован в последнем подходе.

4. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:

(а) Вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов. Это совместная обязанность всех трех судей.

(б) Костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в

честности атлета, он должен после завершения упражнения сообщить старшему судье о своем подозрении. Председатель жюри тогда может снова проверить экипировку атлета. Если при этом обнаружится, что атлет выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования атлетом в успешном подходе запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться, и атлету должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того, как он снимет запрещенную экипировку.

5. Перед началом выполнения упражнения боковой судья (судьи), если он (они) считает неправильным стартовое положение штанги или атлета, поднимает руку, чтобы привлечь внимание к ошибке. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения. Атлет или его тренер, по их запросу, должны быть проинформированы о причине неполучения стартового сигнала. Аналогично атлет или его тренер могут попросить назвать причины неудачного подхода. Такой запрос должен быть сделан до начала подхода следующего атлета. Жюри несет ответственность за сообщение этой информации атлету. Судейская карточка ошибок должна информировать участника и тренера, по какой причине вес не засчитан. Атлет в оставшееся до начала упражнения время может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если атлет начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом.

6. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло были указаны номер жребия и фамилия участника, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.

7. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

8. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

9. Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф и (или) помост. Если атлет или тренер просят почистить гриф и (или) помост, эта просьба должна быть обращена к старшему судье, а не к ассистентам на помосте.

Врачебный контроль

Медицинское обеспечение занимающихся осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры" и других нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в сфере здравоохранения. В целях предупреждения нарушения здоровья у

занимающихся в спортивной школе следует предусматривать: а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях;

в) контроль за использованием занимающимися фармакологических средств. Основными задачами медицинского обследования в группах спортивно-оздоровительных и начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Углубленные медицинские обследования позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля.

Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или

траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игре нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании: ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Восстановительные мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и

соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма. Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и др.), экологическими факторами окружающей среды. В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;

б) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации).

в) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохромные) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок - один из основных критериев оценки тренированности человека.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов

утомления восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

В таком спорте как пауэрлифтинг спортсменов имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Но не стоит бояться какой либо травмы, если соблюдать все правила безопасности и правильно техники их достаточно легко избежать.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

Неправильная техника выполнения упражнений

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступить к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступить к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он просто -непростонервно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышца намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем

связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно больше времени и это следует учитывать.

Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повтором и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступить к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо.

Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже - больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

Излишняя самоуверенность

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Таблица № 5

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	234
Общее количество тренировок в год	108

3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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 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.

Формирование нравственных качеств:

- воспитание у учащихся стремления к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению;
- проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим;
- развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана,

- самоконтроль, ответственность за поступки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы.

Основными формам и воспитательной работы являются:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе.
- 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 и самовоспитания. Основными факторами воспитательного воздействия являются:
 - Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений).
 - Педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
 - Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех видах деятельности коллектива. Наставничество в отношениях старших к младшим.
 - Активное моральное стимулирование тренером – преподавателем.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области

«Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 5), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица № 5 Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно - оздоровительную группу:

Контрольные	Этап СОГ
-------------	----------

упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6, 2
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Не менее 9	Не менее 5
Подъём туловища лёжа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130	Не менее 125
Челночный бег 3*10 м	Не более 9 сек	Не более 10,5
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области вида спорта пауэрлифтинг:

- овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. Приложения

Примерное распределение нагрузки в недельных циклах

подготовительного периода при 3-х тренировках.

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

В связи с тем, что в неделю проводится 3 тренировки, то вариативность будет не столь велика как при 4 или 5 тренировках в неделю. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из классических

упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

Примерный 6-ти недельный план тренировок группы новичков

1 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Приседания на скамейку	X-6pX2п, X+10кг 5pX6п (42)
2. Жим гантелей лежа на скамейке	X-8pX6п (48)
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	10pX5п(50)
4. Подтягивание на перекладине	6pX6п.(36)
5. Пресс	8pX5п.(40)
	Всего: 42/174* подъема
<u>3 день (среда)</u>	
1. Жим сидя под углом	X-4pX2п, X+5кг 4pX5п (28)
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч)	8pX6п (48)
3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног "сумо")	X-5pX2п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 4pX5п (40)
4. Приседания со штангой в ножницах	X - 5p+5pX5п.(25)
5. Гиперэкстензии	10pX4п. (40)
	Всего: 40/153 подъемов
<u>5 день (пятница)</u>	
1. Приседания на скамейку	X-6pX1п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 5pX5п(41)

2. Жим лежа узким хватом	X-6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг 5рX5п(43)
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	10рX5п.(50)
4. Наклоны сидя	5рX5п.(25)
5. Спортигры	30 минут (футбол, баскетбол, н/теннис)
	Всего: 84/75 подъема
	Всего за неделю: 166/402 подъемов

Примечание:

Р - разы, количество подъемов штанги КПШ)за подход

П - подходы, количество подходов к данному весу **()** - в скобках указано КПШ в данном упражнении Всего: _/_

- первая сумма - показывает КПШ в изучаемых упражнениях

- вторая сумма -показывает КПШ в ОФП и подкачке

2 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Приседания на скамейку	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п(40)
2. Жим из-за головы	X-5рX2п, X+5кг 5рX5п,(40)
3. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
4. Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рX5п (50)
5. Гиперэкстензии	10рX4п.(40)
	Всего: 40/180 подъемов
<u>3 день (среда)</u>	
1. Тяга с плинтов	X-6рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п(38)
2. Жим сидя под углом	X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п(35)
3. Подъем гантелей на трицепсы	10рX5п (50)

4. Тяга в наклоне	6рХ5п (30)
5. Жим ногами	Х-8рХ1п, Х+10кг 8рХ2п, Х+20кг 6рХ4п (48)
6. Пресс	10рХ4п. (40)
	Всего: 73/168 подъема
<u>5 день (пятница)</u>	
1. Приседания кл.	Х-6рХ1п,Х+10кг 6рХ2п,Х+15кг 5рХ4п(38)
2. Жим лежа средним хватом	Х-5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 5рХ5п(40)
3. Грудные мышцы	10рХ5п.(50)
4. Отжимания на брусьях	8рХ5п (40)
5. Наклоны со шт. сидя	5рХ5п (25)
6. Спортигры	30-45 минут
	Всего: 78/115 подъемов
	Всего за неделю: 191/463 подъем

3 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Приседания на скамейку	Х-8рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг 5рХ5п (40)
2. Жим лежа средним хватом	Х-8рХ1п, Х+5кг 6рХ1п, Х+10кг 4рХ2п, Х+15кг 3рХ4п (34)
3. Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рХ5п.(50)
4. Жим ногами	Х-8рХ1п, Х+10кг 8рХ1п, Х+20кг 6рХ5п(46)
5. Наклоны со штангой (стоя)	5рХ5п.(25)
	Всего: 74/121 подъема

<u>3 день (среда)</u>	
1. Тяга до колен	X-5pX1п, X+10кг 5pX2п, X+20кг 4pX6п (39)
2. Отжимания от брусьев с весом	6pX6п (36)
3. Подъем на трицепсы	10pX5п (50)
4. Приседания на плинтах	5pX5п.(25)**
5. Пресс	10pX4п.(40)
	Всего: 39/151 подъемов
<u>5 день (пятница)</u>	
1. Жим лежа шир/хватом	X-6pX1п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 5pX5п (41)
2. Приседания кл.	X-6pX1п, X+10кг 5pX2п, X+20кг 4pX5п (36)
3. Отжимания от пола (руки шире плеч)	8pX5п (40)
4. Трицепсы	10pX5п (50)
5. Наклоны через "козла"	10pX5п.(50)
6. Спортигры	30 минут
	Всего: 77/140 подъемов
	Всего за неделю: 190/412 подъемов

** Приседания на плинтах: спортсмен встает на 2 плинта, ноги шире плеч, в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня - бедра ниже прямого угла.

4 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Приседания кл.	X-8pX1п, X+10кг 6pX2п, X+20кг 5pX5п (45)
2. Жим лежа средним хватом	X-8pX1п, X+10кг 6pX2п, X+15кг 5pX4п (40)
3. Отжимание на брусьях	8pX5п.(40)
4. Жим ногами	8pX5п (40)

5. Наклоны со штангой (сидя)	5рХ5п.(25)
	Всего: 85/105 подъемов
<u>3 день (среда)</u>	
1. Жим лежа шир. хватом	Х-6рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+15кг 4рХ5п (31)
2. Тяга с плинтов	Х-5рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+20кг 4рХ2п, Х+25кг 3рХ4п (30)
3. Тяга в наклоне	6рХ5п (30)
4. Грудные мышцы	10рХ5п.(50)
5. Приседания на плинтах	6рх6п.(25)
	Всего: 61/105 подъем
<u>5 день (пятница)</u>	
1. Приседания	Х-6рХ1п, Х+10кг 6рХ1п, Х+15кг 6рХ5п (42)
2. Жим лежа кл.	Х-8рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (40)
3. Грудные мышцы	10рХ5п.(50)
4. Отжимание от пола (руки шире плеч)	8рХ5п.(40)
5. Наклоны через "козла"	10рХ4п.(40)
6. Пресс	10рХ3п.(30)
	Всего: 82/160 подъема
	Всего за неделю: 228/370 подъемов
<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Приседания на скамейку	Х-6рХ1п, Х+10кг.6рХ1п, Х+20кг.5рХ4п (32)
2. Жим лежа кл.	Х-8рХ1п, Х+10кг.6рХ1п, Х+15кг.4рХ5п (34)
3. Отжимания от пола(руки шире плеч)	6рХ5п (30)

4. Приседания	Х-6рХ1п, Х+10кг.5рХ1п, Х+15кг.5рХ4п (31)
5. Пресс	10рХ4п (40)
	Всего: 97/70 подъемов
<u>3 день (среда)</u>	
1. Тяга "сумо"	Х-5рХ2п, Х+10кг.4рХ2п, Х+15кг.4рХ5п (38)
2. Жим лежа узким хватом	Х-6рХ1п, Х+10кг.6рХ5п (36)
3. Грудные м-цы (разводка)	10рХ5п.(50)
4. Приседания на плинтах	5рХ5п.(25)
5. Гиперэкстензии	8рХ4п.(32)
	Всего: 74/107 подъема
<u>5 день (пятница)</u>	
1. Жим сидя под углом	Х-4рХ5п. (20)
2. Приседания	Х-6рХ1п,Х+10кг.5рХ1п,Х+20кг.4рХ2п, Х+25кг.3рХ3п(28)
3. Жим лежа	Х-5рХ1п, Х+10кг.5рХ1п, Х+20кг.5рХ5п (35)
4. Жим ногами	Х-8рХ1п, Х+10кг.8рХ2п, Х+15кг.8рХ4п (56)
5. Спортигры	30-40 минут
	Всего: 63/76 подъемов
	Всего за неделю: 234/253 подъема

6 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Приседания	Х-5рХ1п,Х+10кг,4рХ1п,Х+20кг.3рХ2п,Х+30кг.2рХ3п(21)
2. Жим лежа	Х-6рХ1п,Х+10кг.5рХ1п,Х+20кг.4рХ1п,Х+25кг.3рХ4п(27)
3. Грудные м-цы	10рХ5п (50)

(разводка)	
4. Пресс	10рХ4п (40)
	Всего: 48/90 подъемов
<u>3 день (среда)</u>	
1. Тяга стоя на подставке	Х-4рХ2п, Х+10кг.3рХ4п (20)
2. Жим из-за головы стоя	Х-5рХ1п, Х+5кг.4рХ5п (25)
3. Отжимания набрусьях	5рХ5п (25)
4. Тяга с плинтов "сумо"	Х-4рХ1п,Х+10кг.4рХ1п,Х+20кг.3рХ4п(20)
5. Гиперэкстензии	8рХ4п (32)
	Всего: 40/82 подъемов
<u>5 день (пятница)</u>	
1. Приседания	Х-6рХ1п,Х+10кг.6рХ2п.Х+15кг.6рХ4п (42)
2. Жим лежа	Х-8рХ1п,Х+10кг.6рХ1п,Х+15кг.5рХ5п (39)
3. Приседания на плинтах	5рХ5п (25)
4. Тяга в наклоне	5рХ5п (25)
5. Спортигры	20-30 минут
	Всего: 81/50 подъемов
	Всего за неделю: 169/222 подъемов

Распределение 6 – недельной нагрузки в подъёмах по недельным циклам

Упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего за месяц
Приседания	83	78	76	87	91	63	478
Жимовые	43	40	75	111	105	66	440
Тяги	40	38	39	30	38	40	225
Итого за неделю	166	156	190	228	234	169	1143
Наклоны	65	65	75	65	32	32	334
Другие							

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [электронный ресурс]: Красноярск, 1999. – Режим доступа: <http://bib.convdocs.org>
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1980
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. - М: Советский спорт, 2005
6. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982
7. Завьялов И.В. Жим лёжа// Мир силы, 2000, №1.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000
9. Мерзлов Г. Глубже присед, больше тяга// Мир силы, 2001, №1
10. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера// Мир силы, 2001, №1
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002
12. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки// Атлетизм, 1990, №12
13. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005
14. Суровецкий А. Становая тяга// Мир силы, 2000, №4
15. Технические правила. IPF 2013 г.
16. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к

современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010

17. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы. – 1999. - №4.
18. Шейко Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров// Мир силы, 1999, №4
19. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3
20. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: издание исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005
21. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3
22. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2
23. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.

Интернет – ресурсы:

1. <http://fit4power.ru/programm/programma-sheiko>
2. <http://fpr-info.ru>
3. http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_1/publ17.php
4. <http://fatalenergy.com.ru/raznoe/pravila/powerlifting.php>